

अग्निमांद्य.

50



कीमत ३. ०-६-०.

गुजरात वनविद्युत्तर सोसाईटी.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

| ગજરાત કપીયાગ્રંથ ભાગ

અનુમાક ૪૭૩૭ વાક

પુસ્તકનું નામ અગ્નિમંદિ

વિષય ૨૨ ૪

અગ્નિમાંઘ.

(ડિસ્પેન્સિઆ.)

ભાષાંતર કર્તા,

ડૉ. સત્યપ્રસાદ ભગવાનલાલ બાદશાહ.

સગ એસીસ્ટન્ટ સરજન—અમદાવાદ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી,

રા. રા. હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ, ખી. એ.

આસી. સેક્રેટરી—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ પહેલી. પ્રત ૨૦૦૦.

સવત ૧૯૬૮. સને ૧૯૧૩.

કીમત રૂ. ૦-૬-૦.

ગુજરાત વિધાપીઠ પ્રેશિંગ
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

ક્રમ : ૪ ૪૭૩૭

સને ૧૮૬૭ ના ૨૫ મા એક્ટ મુજબ રજીસ્ટર કરાવી સર્વ હક
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સાસાઈટીએ સ્વાધિન રાખ્યા છે.

અમદાવાદ.

ધી ' હાયમડ ન્યુબિલી ' પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ હગનલાલે છાપ્યું.

શેઠ સોરાબજી જમસેદજી જીજીભાઈ ગ્રંથમાળા.

ઉપોદ્ધાત.

ધ. સ. ૧૮૬૪ માં મુખ્યધના મરહુમ શેઠ સોરાબજી જમસેદજી જીજીભાઈ અમદાવાદમાં પધાર્યા હતા ત્યારે તેમને ગુજરાતના જુવાન માણસોને બુદ્ધિનાં કામ કરવાની હોંશ વધારવાને તથા ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીના ઉપયોગી કામને પુષ્ટી આપવા સારૂ રૂ. ૨૫૦૦ સોસાયટીને સોંપ્યા હતા; અને એવી ઈચ્છા જણાવી હતી કે તેની નોટો લઈ તેના બ્યાજમાથી પુસ્તકો રચાવવાં. તે પ્રમાણે આ ફંડમાથી આજ સુધીમાં નીચેના પુસ્તકો તૈયાર કરાવી સોસાયટીએ છપાવેલા છે.

| | |
|---|-------------|
| ૧ ગુજરાતી ભાષાનો ઇતિહાસ. (બીજી આવૃત્તિ) | કીમત. ૦-૪-૦ |
| ૨ દૈવસ દર્પણ. | |
| ૩ ગુજરાતના બીખારીઓ (ત્રીજી આવૃત્તિ) | ,, ૦-૮-૦ |
| ૪ ભિક્ષુક વિષે નિબંધ | ,, ૦-૮-૦ |
| ૫ અર્થશાસ્ત્ર. | ,, ૧-૦-૦ |
| ૬ સ્ત્રી-નીતિ ધર્મ. (પાંચમી આવૃત્તિ.) | ,, ૦-૮-૦ |
| ૭ ગુજરાતનો ઉત્કર્ષ થવાના સાધન વિષે નિબંધ. | ,, ૦-૮-૦ |
| ૮ દુકાળ વિષે નિબંધ. | ,, ૦-૮-૦ |
| ૯ સેવિંગ બેંકની અગત્ય વિષે નિબંધ. | ,, ૦-૬-૦ |
| ૧૦ સ્થાનિક સ્વરાજ્ય. | ,, ૦-૮-૦ |
| ૧૧ અર્થશાસ્ત્રનાં મૂળતત્વો. (ત્રીજી આવૃત્તિ.) | ,, ૦-૧૦-૦ |
| ૧૨ પ્રાચીન ભરતખંડનો મહિમા. | ,, ૦-૮-૦ |

| | |
|---|-------------|
| ૧૩ પ્રેસિડન્ટ લિ કનનું ચરિત્ર. | કીમત ૦-૧૨-૦ |
| ૧૪ મોહીસીનીનાં નીતિવચનો. | ,, ૧-૦-૦ |
| ૧૫ માર્કોપોલોનો પ્રવાસ. | ,, ૦-૧૦-૦ |
| ૧૬ જીવતત્વ. | ,, ૦-૮-૦ |
| ૧૭ નવરાશના વખતમાં ગમ્મત અને જ્ઞાન. | ,, ૦-૪-૦ |
| ૧૮ ખેતર, વાડી અને બગીચાની ઉપજ વધારનારાં ખાતર વિષે નિબંધ. | ,, ૦-૫-૦ |
| ૧૯ બ્રિટિશ હિંદુસ્તાનનો આર્થિક ઇતિહાસ ભા. ૨ | ,, ૦-૧૨-૦ |
| ૨૦ અગ્નિમાંધ. | ,, ૦-૬-૦ |

તા. ૨૫-૭-૧૩.

ગુ. વ. સોસાઇટીની ઓફીસ.

અમદાવાદ.



પ્રસ્તાવના.

આધુનિક સમયમા અગ્નિમાઘ (ડિસ્પેન્સિઆ) નામનો વિકાર સર્વેન એક સરખુ આતિથ્ય ભોગવે છે, એટલે કે ધનવાન તથા ગરીબ વર્ગમાં એક સરખો જોવામા આવે છે, અને તેને માટે યથાશક્તિ અનેક ઉપાય યોજવામા આવે છે, છતાં તે દૂર થતો નથી. દૂર દેશમાં જતા નોકરવર્ગ વા ધધાદારી વર્ગમા જ્યાં જોઈયુ ત્યાં મૃતપ્રાય શરીરવાળા ઘણા માણસો પોતાનો ધધો છોડી પાછા પોતાના દેશમા આવી અનેક ઉપાયો સેવ્યા છતાં ક્ષીણ થતા જોવામા આવે છે. ધનવાન પૈકી સેકડે ૭૫ ટકાના પ્રમાણમાં લોકો દાકતર અથવા વૈદનો કંડે છોડતા નથી અને જીવનનો મોટો ભાગ ઔષધોપચારના સેવનમા ગાળે છે. તેવા કિમય પક્ષને અગ્નિમાઘ શાથી થાય છે, કેવા કેવા રૂપમા થાય છે, તથા કેવા નિયમો પાળવાથી અટકાવાય છે ઇત્યાદિ બાબનો જાહેર થાય તે હેતુથી આ લઘુ પુસ્તક ગુજરાતીમા ભાષાંતર કર્યું છે.

મૂર્દૂમ રા. બા. લાલશકર કમીયાશંકરની આલુ લઘુ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામા ખાસ ઉપયોગનુ થઈ પડશે, તેની સૂચના ઉપરથી તેમજ પોતે આ વિકારના ઘણા લાખા વખત સુધી ભોગ થઈ પડેલા જેમા અનેક દાકતરો તથા વૈદોની સલાહ લેવી પડેલી, તેનો ભાષાતર કર્તાને જાતિ અનુભવ થયેલો તે ઉપરથી આ લઘુ પુસ્તક જનસમાજના હિત માટે રચુ કરેલું છે.

આ વિકાર સબધી ઇતર પુસ્તકોમા ઘણું લખાણ થઈ ગયેલું છે એટલે આ લઘુ પુસ્તકમા વિશેષતઃ કાઢજ નથી; પરંતુ વિકારનાં કારણો સમજી તે અટકાવવા પ્રયત્ન થાય, તે કહેશ માત્ર સફળ થાય તેવી આશા છે. તથાસ્તુ.

મૂળ પુસ્તક મરાઠીમા ડો. ગણુપત પાંડુરગ કાળોખે-એઓએ લખ્યું છે અને એ પુસ્તકની ઉપયોગિતા અને કીમતીપણા વિશે આને છોડે છાપેલા અભિપ્રાયો વાંચવાથી ખાત્રી થશે. એ પુસ્તકનું ભાષાંતર કરવાની પરવાનગી એઓ સાહેબે આપી તે બદલ તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે.

ભાષાંતર કર્તા.

डॉ० काळोखे यांच्या 'अग्निमांद्य व रोगजंतु' पुस्तकांवरील अभिप्राय.

डॉ. शिरगांवकर, एम्. डी. (लंडन) ह्मणतात—

Dr Kalokhe is to be congratulated on bringing out his book called **अग्निमांद्य**. The book contains a lot of useful information about the various disorders due to indigestion. Dr Kalokhe has put his ideas in a clear, lucid and concise manner. It gives me great pleasure to recommend it to the public.

डॉ. पुरंदरे, एम्. डी. (मुंबई) ह्मणतात—

The disease of Dyspepsia has become so very rampant in these days that a treatise of the kind written by Dr Kalokhe describing in a lucid manner, the causation and treatment of the disease was essentially wanted in the Marathi language and Dr Kalokhe deserves to be congratulated on having brought it out.

डॉ. सर भालचंद्र कृष्ण, (एल्. एम्. जे. पी. केटी) ह्मणतात—

I have read a Marathi book called "Roga Jantu", Germs of disease. It is a nice little book, written in simple Marathi and will be a useful help to the Marathi reading public. It deserves public support.

कॅप्टन (डी. डी.) कामत, आय्. एम्. एस्. ह्मणतात—

I went through Dr Kalokhe's book on Dyspepsia (**अग्निमांद्य**) and found it very interesting. I am sure the information given is such as would prove very useful to lay people. The subject is treated in a simple way, easy to understand. I can recommend every householder to possess a copy of this valuable book.

ना. न्यायमूर्ती सर नारायण गणेश चंदावरकर बी. ए. एल्. एल्. बी.
सि. आई. ई. ह्मणतात—

I have just finished reading your book *Agnimandya* of which you have kindly sent me a copy. It is instructive and ought to prove useful.

to many or most of our people in these days when it is becoming more and more necessary with the changing conditions of life at high pressure that our men and women and young people should know the rule of health in general and the causes of indigestion in particular, I like the arrangement and language of your book I trust it will have wide circulation

बालबोध—अग्निमांद्य—विषयाचे विवेचन चागले, सहज कळण्यासारखे केले आहे भाषा शुद्ध आणि सरळ आहे वैद्यक दृष्टीने नाही अशा माणसा-
सही ह्याचा पुष्कळ उपयोग होईल **रोगजंतू**—आबालवृद्धांना वाचावे

मासिकमनोरंजन—डॉ० काळोखे यांना डिस्पेंसिया झालेत्यावरच नव्हे तर बहुजनसमाजावर उपकार करून ठेविले आहेत

विविधज्ञानविस्तार—अग्निमांद्य—ग्रथकारास आयुर्वेदकाची त्याच-
प्रमाणे इंग्रजी वैद्यकाची चागली माहिती असल्याने शास्त्रीय विषयावर साधारण लोकांस समजण्यासारख्या तऱ्हेने लिहिणे फार चागले साधले आहे **रोगजंतू**—
आपण मिळविलेल्या ज्ञानाचा सोप्या, सरळभाषेत सामान्य जनांस लाभ करून देण्याचा डॉ० काळोखे याचा प्रयत्न स्तुत्य आहे

केसरी—अग्निमांद्य—निरोगी स्थितीत पचनक्रिया कशी असते, शरीरा-
तील निरनिराळ्या इंद्रियांचे उपयोग व क्रिया कशा चालतात, कोणते खाद्यपेय
कसे व केव्हा ग्रहण करावे, अग्निमाद्य कशाने होते, अग्निमाद्याची लक्षणे कोणती,
अन्नावर अन्न खात गेल्याने अन्न फस्त होऊनचे होऊन शिवाय ते शरीरास कसे
अपाय करतें, अन्न नीट चावून का खाल्ले पाहिजे, उत्तेजक पेयापासून होणारी हानि,
निद्रेचे महत्त्व, मलावरोध का होतो, पाणी जास्त पाल्याने पचनक्रियेस कसा
अडथळा होतो, ताकाचा उपयोग किती आहे, रेचके कशी व केव्हा घ्यावी,
अग्निमांद्य होऊं नये ह्यापून काळजी कशी घ्यावयाची व ते झालेच तर त्यावर
उपाय काय करावा, वगैरे गोष्टींचे शास्त्रशुद्ध विवेचन ह्या पुस्तकात केले असून
पुस्तक एकंदरीने वाचनीय, मननीय व संग्राह्य झालेले आहे **रोगजंतू**—यात जंतूंचे
चसतिस्थान, जाति, आकार, खाद्य, विष, क्रिया, क्रियामार्ग, रोगप्रतिबंधकशक्ति,
जंतुजन्यरोग, औषधे, उपयोग वगैरे बाबी, सोप्या भाषेत व आकृति देऊन मनावर
ठसतील अशा सांगितल्या आहेत डॉ० काळोखे यांचा प्रयत्न स्तुत्य आहे.

इंदुप्रकाश—प्रत्येकाने हे पुस्तक अवश्य वाचावे व प्रत्येक कुटुंबिकाने संग्रही ठेवावे

सयाजीविजय—ज्याना डिस्पेन्सिआ झाला असेल त्यालाच या पुस्तकाचे महत्त्व आहे असे नसून प्रत्येकाला आपली रोजची दिनचर्या कशी राखावी, कसे वागले ह्यांजे आपले आरोग्य उत्तम राहील ह्यासंबंधी पुष्कळ गोष्टी हे पुस्तक वाचल्याने कळून येतील

जगद्वृत्त—अग्निमांद्य—ज्यास ह्या रोगापासून दूर राहून सशक्त व दीर्घायु व्हावयाचे असेल त्याने हें पुस्तक पुन पुन वाचून त्यातील उपयुक्त सूचनांचा योग्य फायदा घेण्याचा प्रयत्न अवश्य करावा **रोगजंतू**—आज पर्यंत आमच्या महाराष्ट्रातील वैद्यांची जी गोष्ट अवश्य करावयास हवी होती ती डॉ० काळोखे यांनी मनावर घेऊन स्वताचा ज्ञानाचा फायदा सामान्य जनांस देणाऱ्या जो हा स्तुत्य क्रम आरंभिला आहे त्या पासून सामान्य जनांचे बहुत हित हित होणार आहे

सुबोधपत्रिका—अग्निमांद्य—आपली प्रकृति निकोप राहण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे असे ज्यास वाटत आहे त्या सर्वांना हे पुस्तक एकवार वाचावे. **रोगजंतू**—हे प्रत्येक कुटुंबामध्ये अवश्य असावे.

ज्ञानप्रकाश—अग्निमांद्य—या विषयावर मराठी भाषेमध्ये एखादे पुस्तक असण्याची जरूरी होती, ती उणीव डॉ० काळोखे यांनी भरून काढली आहे. **रोगजंतू**—अग्निमांद्य पुस्तका प्रमाणे हेही लोकप्रिय होईल अशी आमची खात्री आहे.

१. अग्निमांद्य—किंमत ८ आणे.

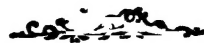
२. रोगजंतू—किंमत ६ आणे.

३. क्षयरोग व त्यावर उपाय कि. २ आणे.

} तिन्ही वही पी सह
१ रुपया

पत्ता—डॉ० गणपत पांडुरंग काळोखे, ए ए एम् एस्.

आनंद फार्मसी—फणसवाडी, मुंबई.



શુદ્ધિપત્ર.

| પૃષ્ઠ. | લીટી. | અશુદ્ધ. | શુદ્ધ. |
|--------|--------|---------------|---------------|
| ૨ | ૧૪ | જેટલુ | જેટલી |
| ૪ | ૧૫ | સેન્સરી | સેન્સરી |
| ૫ | ૪ | મનુષ્ય | મુખ્ય |
| ૫ | ૧૫ | જેન્યુનમ | જેન્યુનમ |
| ૫ | ૧૬ | કોલમ | કોલન |
| ૫ | ૧૯ | Panclos | Pancreas. |
| ૬ | ૧૦ | માટ | માટે |
| ૬ | ૧૮ | તેને | તે તે |
| ૬ | ૨૧ | આપની | આપણી |
| ૯ | ૯ | ૪૦૦ | ૪૦ |
| ૯ | ૧૩ | આંખળા | આખલી |
| ૧૧ | છેલ્લી | વચલી | વચલા |
| ૧૨ | ૧૨ | કરવામા | |
| ૧૨ | ૧૨ | Sub maxillary | Sub maxillary |
| ૧૪ | ૯ | જવા | ગળવા |
| ૧૬ | ૩ | લાકડી | સાંકડી |
| ૧૬ | ૭ | એનનલીકા | અનનલીકા |
| ૧૬ | ૧૧ | છે | |
| ૧૬ | ૧૬ | કરે છે | કહે છે |
| ૧૬ | ૧૬ | Cardial | Cardiac |
| ૨૧ | ૨૩ | વાટ | વાટે |
| ૨૨ | ૬ | મુળ | મુખ |
| ૨૫ | ૧૪ | અનેકત | અનેક રક્ત |
| ૨૭ | ૨૩ | તેના | તેવા |
| ૩૩ | ૧૧ | વખતે | વખત |
| ૩૪ | ૧૦ | ખવાતું | ચવાતું |
| ૩૫ | ૨૪ | પ્રસંગા. જ | પ્રસંગા. જ |
| ૩૫ | ૨૬ | નરાજરમ | નરાજર. |

| પૃષ્ઠ. | લીટી. | અશુદ્ધ. | શુદ્ધ. |
|--------|-------|----------------|-----------------|
| ૩૧૭ | ૨૫ | એકઠા | એકઠું |
| ૩૭ | ૨૬ | તેમ તેમ | તેમ |
| ૩૮ | ૧૬ | હે ગો | હે ગે |
| ૩૮ | ૧૮ | ઝંશીન | શાન્થિન |
| ૪૩ | ૨૦ | માટે | માડે |
| ૪૬ | ૨૨ | રહેતો | રહેતા |
| ૪૭ | ૧૯ | મયોતપ્તેન | મયોપતપ્તેન |
| ૪૭ | ૨૦ | વા | વા |
| ૫૨ | ૩ | ગુદા | ગુદા ગુદા |
| ૫૨ | ૨૧૭ | ડિસ્પેન્સિયા | ડિસ્પેન્સિયા |
| ૫૬ | ૪ | મળશુદ્ધ | મળશુદ્ધિ |
| ૬૧ | ૨ | ચોદ્ધારે | ચોદ્ધારે |
| ૬૧ | ૩ | સુલઘૌ | સુલઘૌ |
| ૧૭૦ | ૯ | દિપ્તોઽમિમદસં: | દીપ્તોઽમિમેંદસ: |
| ૧૭૦ | ૧૯ | ખાવા | ખાવો |
| ૧૭૨ | ૨૬ | શાસ્ત્રિવેતા | શાસ્ત્રવેતા |
| ૧૭૩ | ૨૩ | લોકટક | લેકિટક |
| ૧૭૪ | ૯ | ક્ષારના | ક્ષારનો |
| ૧૭૫ | ૨૦ | બેકિટલ | લેકિટલ |
| ૧૭૫ | ૨૪ | તેમના | તેમાના |
| ૧૭૬ | ૨૪ | તજ | તેજ |
| ૮૧ | ૨૪ | લેન્જર્સ | બેન્જર્મ |
| ૮૬ | ૯ | તેથી | જેથી |
| ૮૮ | ૧૦ | શાળક | શામક |
| ૮૯ | ૨૨ | વિષમસ | વિષમય |
| ૯૧ | ૫ | મેદ | મદ |
| ૯૧ | ૮ | રેચક | રેચ |
| ૯૧ | ૧૭ | જે કિં | જેવાકે |
| ૯૧ | ૨૫ | આપવાં | આપવી |
| ૯૩ | ૨ | તેના | તેનો |

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ ૧ લું.

ઉપોદ્ધાત. ... ૧

પ્રકરણ ૨ જી.

શરીરની નિરોગી સ્થિતિમાં થતી પાચન ક્રિયા.... ૫

પ્રકરણ ૩ જી.

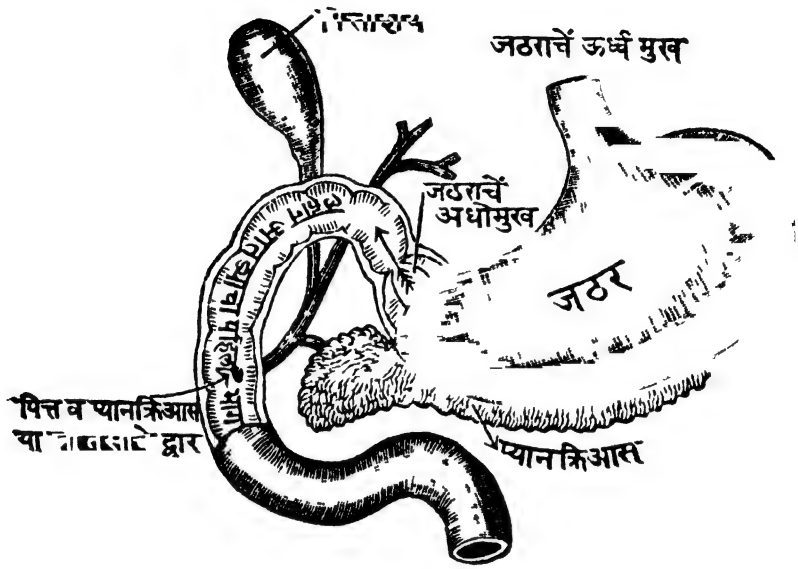
અગ્નિમાંધનાં કારણો. ... ૨૬

પ્રકરણ ૪ થું.

અગ્નિમાંધનાં ચિન્હો. ... ૪૮

પ્રકરણ ૫ મું.

ઉપાય યોજના. ... ૫૮



આગ્નિમાંદ્ય.



પ્રકરણ ૧ લું.

ઉપોદ્ધાત.

અસધુનિક સમયમાં આપણે શાંતપણે થોડો વિચાર કરીશું તો આપણને જણાશે કે, એક બે જમાનાથી આપણી જનસમાજ આરોગ્યના વિષયમાં પ્રતિદિન અધોગતિને પ્રાપ્ત થતી જાય છે. જ્યાં જોઈશું ત્યાં બેસી ગયેલા ગાલ, શુષ્ક ચહેરા, શ્વેત વાળ અને નિર્બળ શરીર, એવા દરિદ્રી લોકો દૃષ્ટિગોચર થાય છે. પિતા કરતાં પુત્ર કમજોર, નિસ્તેજ, અલ્પ આયુષ્યવાળો અને વા સાથે વઢે તેવો આકળા સ્વભાવનો જોવામાં આવે છે. આ અધમ સ્થિતિએ પહોંચવાનું શું કારણ છે વાર ?

સર્વ પુરુષાર્થનું મુખ્ય સાધન જે આ શરીર છે તે બાબતમાં પ્રતિદિન આપણા જનસમાજની અધોગતિ કેમ થતી જાય છે વાર ? જેવું બીજા તેવું ફળ તે પ્રમાણથી આપણે જોઈશું તો આપણા પૂર્વજો અશક્ત અથવા કમજોર હતા તેમ કહી શકાય નહિ.

તેથી ઉલટું પ્રથમના ઇતિહાસ ઉપરથી જણાશે કે આપણા પૂર્વજોના શરીરના બાંધા મજબુત હતા, તેમનાં પરાક્રમો વિલક્ષણ હતાં, તેમજ તેમની દૃઢતા અસાધારણ હતી, તે સબધી કોઈને પણ સંશય ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ નથી. આમ હોવા છતાં શારીરિક સામર્થ્યનો પ્રતિદિન લય કેમ થતો જાય છે તે પ્રશ્ન દૃષ્ટિગોચર થતાં આપણને ચિંતા ઉત્પન્ન થાય તે સ્વભાવિક છે. આ પ્રશ્ન આત મહત્વનો છે એટલુંજ નહિ પણ ઇતર પ્રશ્નો કરતાં વધારે અગત્યનો છે. આ પ્રશ્નનો આપણે ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરી તે પ્રમાણે તેને અમલમાં નહિ મુકીએ તો ભવિષ્યની પ્રજા દુર્બળ થવાનો પાપનો બોજો આપણા શિર ઉપર આવ્યા શિવાય રહેશે નહિ.

આપણા જનસમજને આરોગ્યનો વિષય તુચ્છ ભાસે છે. ઇતર બાબતો ઉપર જે લક્ષ અપાય છે તેનો સોમો ભાગ પણ આ વિષય ઉપર અપાતું નથી. આપણને આ વિષયની આવશ્યકતાજ જણાતી નથી. પરંતુ આરોગ્યમાં વિક્ષેપ પડવાથી માઠાં પરિણામ ભોગવવાં પડે ત્યારે આપણે ધાંધળ કરીએ છીએ.

આ પ્રમાણે શરીર સંબંધી બેદરકારી વધતી જવાથી આપણી શક્તિઓ ઉત્તરોત્તર નાશ પામે છે; જેનું પ્રાયશ્ચિત ભવિષ્યની પ્રજાને જરૂર ભોગવવું પડશે. બાળ વિવાહનો ચાલ હજી આપણામાંથી ખીલકુલ નાબુદ થયો નથી. કાચી વયે લગ્ન કરવાથી બ્રહ્મચર્યને મોટો ધોકો લાગે છે તે નિર્વિવાદ છે. શારીરિક શક્તિ વધવામાં વિક્ષેપ આવે છે. અને શરીરનો ખાંધો બંધાયા પહેલાં તેની ક્ષિણતા શરૂ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં ઉત્પન્ન થએલી પ્રજા ઠીંગણી, દુર્બળ અને રોગી થાય તેમાં આશ્ચર્ય શું ?

એક ઘરમાં સતતિ વધવા માઠી એટલે ઘરની આવક પુરી થતી નથી તેથી આવક ખર્ચનો આકડો મેળવવા માટે એટલે કે ખર્ચ જેટલું આવક વધારવામાં ધરધણીને ખરેખર વિશેષ શ્રમ તથા કાળજી વેઠવાં પડે તે દેખીતાં છે.

ઇતર સ્થિતિઓ પણ પ્રતિદિન પ્રતિકુળ થતી જાય છે. બજારમાં મળતી ચીજોની મોંઘવારી તેમજ રહેવાનાં મકાનના ભાડાં વધતાં જાય છે. ઉત્તમ પુષ્ટિકારક અન્ન પેટ પુરતું મળતું પણ નથી. મુખર્ધ સરખા શહેરમાં જવાથી તેમ ગરીબાઈના કારણથી થોડા ખર્ચે સારી સગવડવાળી જગ્યા મકાનનાં ભાડાં વધી જવાથી મળવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તેથી સારી નરસી જેવી મળે તેવી જગ્યામાં રહેવું પડે છે, કે જ્યાં શુદ્ધ હવા મેળવવામાં અંતરાય નડે છે. ખરેખર દુઃખોનો પણ ઉભરોજ આવ્યો છે. તેમાં વળી જીવલેણ શ્રમ કરી ગરીબાઈમાં થોડા ધણા મેળવેલા પૈસા, ચઢા, કાશી, તમાકુ, દારૂ, ભાગ, ગાળે વિગેરે શરીરને હાનિકારક વ્યસનમાં ખર્ચાઈ શરીર ક્ષિણ થતાં જાય છે. ઉદ્યોગ ધંધામાં ઉત્તેજન નહિ મળવાથી અગર તેનાં પુરતાં સાધન અતુકૂળ નહિ હોવાથી ઉદર નિર્વાહનો પ્રશ્ન એકદમ આવી આપણી આગળ સતત ઉભોજ રહે છે. અને તેથી નોકરી ચાકરી બોળવી પડે છે. તેમાં પણ ચાલતી હરીફાઈને લીધે ઘણો ત્રાસ વેઠીને મોટી મોટી

પરીક્ષાઓ પસાર કર્યા છતાં પણ નોકરી મળવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તેથી સારી જોડી મળે તેવી નોકરી લેખને વેળાકેળા કામ કરવું પડે છે. તેથી જન્મવાનો હમેશનો નિયમિત સમય મળવો-સાં રૂ પરિપક્વ અન્ન જમવું-શુદ્ધ હવાનો ઉપભોગ કરવો, અંગ કસરત કરવી, શાંતિ મેળવવી, ગામ ગપાટા હાકવા, ન્યુસપેપર વાચવાં કે અભ્યાસ કરવો અગર મનને પ્રસન્ન રાખવું, આમાંનું કાંઈ પણ બનતું નથી. સસારની તેમજ નોકરીની ધુસરી ખભે રાખી નિરંતર તેમાંજ પ્રવૃત રહેવું પડે છે; જેથી શારીરિક તથા માનસિક શક્તિઓ ક્ષિણ થતી જાય છે. ગરીબાઈના કારણથી સારાં બપોલ દાર તો ઘેર ગયાં પણ આરોગ્યનુ રક્ષણ થઈ શકે તેવાં કપડાં લેવાની શક્તિ નહિ હોવાથી, સાં રૂ કે જોડું પણ સોંધુ કાપડ વાપરવું પડે છે.

ગરીબ લોકોની આ સ્થિતિ છે ત્યારે ધનવાન લોકોની સ્થિતિ જાંઘણુ તો તે પણ જો કે તેમને કપડાંલત્તાની, ખાવા પીવાની, સ્વસ્થતાની, સાં રૂ પૌષ્ટિક અન્ન અને શુદ્ધ હવા વિગેરે સર્વે બાબતની સાનુકૂળતા હોય છે-છતાં, કાંતો દ્રવ્યના વિશેષ લોભને લીધે અગર શારીરિક કસરતનો તિરસ્કાર હોવાને લીધે અથવા દુષ્ટ વ્યસન કે સોબતને લીધે તેવીજ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે ગરીબ તથા શ્રીમંત ઉભય વર્ગને શારીરિક તથા માનસિક ક્ષિણતાથી રોગે ઘેરી લીધેલા હોય છે.

આ શરીર બળ જે ક્ષિણ થતું જાય છે તેનો ઉદ્ધાર કરવા માટે અનેક રીતે પ્રયાસ થવો જોઈએ એ નિઃસંદેહ છે. પ્રજાની આર્થિક સ્થિતિ સુધારવી જોઈએ. આયુષ્ય ક્રમ સંબંધી પ્રજા વર્ગમાં જે કલ્પના ચાલુ છે તેમાં સુધારો થવો જોઈએ.

જવાબદારીનું જ્ઞાન વિશેષ તિવ્ર થવું જોઈએ, તેમ જનસમાજના આચારવિચારમાં ફેરફાર થવો જોઈએ. આવા અનેક ગુંચવણીતા પ્રશ્નો સાથે આ મોટો પ્રશ્ન એક રૂપ થાય છે. તેથી આમાંનો એકાદ પણ મહત્વનો પ્રશ્ન હાથ લેઈ તેનું નિરૂપણ કરવાની સમગ્ર ભાવના ઉત્પન્ન થતાં પ્રસ્તુતકાર્ય શરૂ કર્યું છે. તેમા વિશેષે કરીને નોકરી પરત્વે આવા રોગોની ચિકિત્સાના અનુભવને આધારે તથા મે. રા. બ. લાલશંકરભાઈના આશ્રય નીચે આ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં લખવાનો આરંભ કર્યો છે.

શરીર તથા મનનો નિકટ સંબંધ હોવાથી શરીરની અશક્તિ સાથે મન પણ નિર્બળ થાય છે; જે કે શારીરિક કરતાં માનસિક શ્રમથી થતી અશક્તિ વિશેષતર હોય છે. કારણ શારીરિક અવયવોમાં મન પ્રધાન રૂપ હોય છે. જેમ પ્રજનાં સુખ દુઃખાદિ રાગના ઉપર આધાર રાખે છે તેમ શરીર સંબંધી સર્વ સુખ દુઃખ મગજ ઉપર આધારભૂત હોય છે, કોઈ પણ ક્રિયા મગજની જાણ બહાર થતી નથી, જેમકે આપણો પગ દેવતા ઉપર પડે કે તરતજ આપણે ઉઠાવી લઈએ છીએ. આ કાર્ય માટે શરીરમાં શી શી ક્રિયાઓ થાય છે તે નીચેના ક્રમથી સમજાશે. પ્રથમ જેવો પગને દેવતાને સ્પર્શ થયો કે તરતજ તેની ખાતમી પગમાં રહેલ વ્યવસ્થાપક મજ્જાતંતુ (સેન્સરી) માર્ગત મગજને મળે છે. ત્યાર બાદ દેવતા ઉપર પગ રહેવાથી પગને નુકશાન થશે એટલે કે દાઝશે તે જ્ઞાનથી મગજ એક બીજા મજ્જાતંતુ માર્ગત દેવતા ઉપરથી પગ ઉઠાવી લેવાની આજ્ઞા કરે છે. અને તે તરતજ અમલમાં મુકાય છે. આ ક્રિયા એટલી ત્વરાથી થાય છે કે તેની આપણને બીલકુલ ખબર પડતી નથી. દેવતાના સ્પર્શની માહિતી લઈ જનાર મજ્જાતંતુને સંવેદક અથવા સેન્સરી મજ્જાતંતુ કહે છે તથા પગ ઉઠાવી લેવાની આજ્ઞા લાવનાર મજ્જાતંતુને ગતિદાયક અથવા મોટોર મજ્જાતંતુ કહેવાય છે. તેમ જ મધ્ય ભાગમાંથી આ આજ્ઞાઓ નીકળે છે તે સ્થાનને કેન્દ્ર અગર સેન્ટર કહે છે. જ્યારે આ ત્રણ ભાગ એટલે કે સંવેદક તથા ગતિદાયક મજ્જાતંતુ અને કેન્દ્ર નિરોગી હોય છે ત્યારે શરીરમાંની સર્વ ક્રિયા યથાસ્થિત ચાલે છે. પરંતુ આમાં કાંઈ વિક્ષેપ આવી પડે તો તે ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે. સારાંશ એ છે કે ઉપર કહેવા કોઈ પણ કારણસર મગજ અશક્ત થાય એટલે કે મજ્જાતંતુ નિર્બળ થઈ જાય, તો તેમની ક્રિયામાં મંદગતિ આવી જાય છે. આ મંદગતિને લીધે જઠરાગ્નિ તૈયાર કરનાર પિંડ તથા અન્ન પાચન કરવા માટે અન્ન નલિકામાં પ્રત્યેક જગાએ રહેનાર તંતુઓની યથાસ્થિત હાલચાલ નહિ થવાથી પાચન ક્રિયા બગડે છે અને શારીરિક તથા માનસિક ક્ષિણતા થાય છે.



પ્રકરણ ૨ જી.

શરીરની નિરોગી સ્થિતિમાં થતી પાચન ક્રિયા.

શરીરના પોષણ માટે પ્રાણીજ, ઉદ્ભિજ અને ખનિજ પદાર્થ આપણે ખાઈએ છીએ, તે પદાર્થ પાચન કરનાર ઇંદ્રિયોમાં તૈયાર થતા પાચક રસની ક્રિયાથી રૂપાંતર થાય છે અને તેથી આપણા શરીરનું પોષણ થાય છે. આ પ્રમાણે રૂપાંતર કરનાર ઇંદ્રિયોને પાચન કરનાર ઇંદ્રિયો કહે છે. જેમાંની મનુષ્ય અન્ન નલિકા (Alimentary canal) કહેવાય છે. અન્નનલિકા અજ-માસે એકંદરે ૩૨ ફુટ લાંબી હોય છે અને ઠંકાણે ઠંકાણે તેની ગોળાકાર ઝાંઘી વર્તી છે. અજનનલિકાની શરૂઆત હોઠ પાસેથી થાય છે, અને ગુદાના દ્વાર સુધી પહોંચે છે. એની અંદરની બાજુએ મખમલ જેવી લાલ રંગની ઘણી પાતળી અને બારીક શ્લેષ્મવાળી ત્વચાનું અસ્તર હોય છે. જેમ ગામમાં જવાના મોટા રસ્તાઓને નામ આપેલાં હોય છે તેમ અન્ન નલિકામાં પણ જુદા જુદા સ્થળોમાં જુદાં જુદાં નામ આપવામાં આવેલાં હોય છે. જેમકે મુખ અથવા મોંઢા, ગળુ (ફેરીંગ્સ), ગળાનો ભાગ (ઇસોફાસ), પેટ અગર જઠર, પકવાશય અથવા નાનાં આંતરડાં અને મોટાં આંતરડાં; નાના આંતરડાના ત્રણ વિભાગ હોય છે:- ૧ ડ્યુઓડીનમ, ૨ જેન્યુનમ, ૩ ઇલીયમ. મોટાં આંતરડાના પણ ત્રણ વિભાગ હોય છે:- ૧ સીકમ. ૨ કોલમ. ૩ રેક્ટમ.

આ શિવાય કેટલીક સહાયકારક ઇંદ્રિયો હોય છે:- જેમકે દાંત, લાળ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ, યકૃત અગર કલેજી (Liver) અનામક અગર સ્વાદુ પિંડ (Pauclos) વગેરે. આ સર્વે પાચન કરનારી ઇંદ્રિયો કહેવાય છે. અને આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તેને પલાળીને તેનું રૂધિરમાં રૂપાંતર કરે છે. આ ક્રિયાને પાચન ક્રિયાનું નામ આપવામાં આવે છે.

એકંદરે રીતે જોતાં ખાધેલા અન્ન ઉપર આ ક્રિયા ન થાય તો તેમાંથી રૂધિર, માંસ, અસ્થિ વગેરે શરીરના ઘટકાવયવ બનાવવાની યોગ્યતા આવતી નથી.

જીવતાં પ્રાણી માત્રના શરીરમાં જીદા જીદા ભાગ શરીરના આણું, આણુંમાં પળે પળે ચાલતા વ્યવહારથી ધસાઈ નાશ પામે છે એટલે જ્યારે જ્યારે આપણે શ્વાસોશ્વાસ લઈએ છીએ અથવા આંખો ઉઘાડીએ છીએ છીએ અગર હાથ કે શરીરનો કોઈ પણ ભાગ હલાવીએ છીએ, અગર જિયાર કરીએ છીએ ત્યારે આ સર્વે ક્રિયાને લીધે શરીરમાંનું કેટલુંક દ્રવ્ય ધસાઈને ખર્ચ થઈ જાય છે એટલે કે તે નાશ પામે છે. આ ધર્મણુથી ઉત્પન્ન થતો વ્યય શ્રમના કમી જાસ્તીપણના પ્રમાણમાં થાય છે.

આ નાશ પામેલો નિર્જીવ પદાર્થ મળ રૂપે શરીરમાંથી બહાર પડે છે. આપણા શરીરમાં જે આ એક સરખું ધર્મણુ ચાલતું રહે છે તેમાં પુરવણી કરી શરીર પુષ્ટ કરવા માટે તથા તેનું પોષણ કરવા માટે તેમાં વિશેષ ઉમેરો કરવો પડે છે. આ ઉમેરો જે શરીરમાં મળે છે તેને અન્ન કહેવાય છે. જ્યારે અન્નની શરીરને જરૂર પડે છે ત્યારે તે ભૂખ લાગવાથી સમજાય છે.

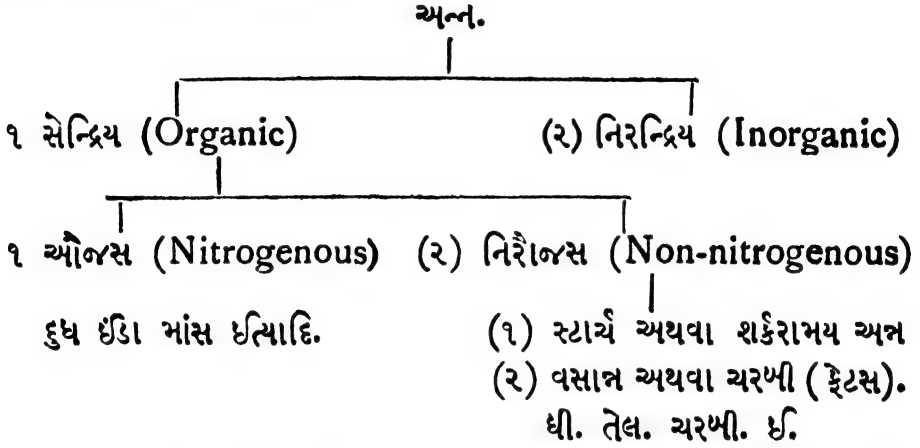
શરીરમાં થતો વ્યય આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તે માગેં નિરોગી અવસ્થામાં ભરપાએ થતો જાય છે. તેથી તે ઘટની આપણને જાણ પડતી નથી. પરંતુ જ્યારે માંદા થઈએ છીએ ત્યારે જેટલી ત્વરાથી શરીરના પરમાણુ તથા ભાગ ઘટી જાય છે તેટલી ત્વરાથી નવીન ભરપાઈ થતી નથી, જેથી શરીર થોડા સમયમાં દુર્બળ પડી જાય છે. જે જે દ્રવ્ય શરીરમાંથી મળમૂત્રાદિ રૂપમાં બહાર નીકળે છે તેને સર્વ યથાઘટિત રૂપમાં શરીરને પુનઃ પ્રાપ્ત થાય તોજ શરીર સપત્તિ જળવાય છે. તે દ્રવ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત થવા માટે તેમાંના સર્વે યોગ્ય અશો આપણા ખોરાકમાં હોવા જોઈએ. એટલે આપની ખાવાની સઘળી ચીજો તેવીજ પુષ્ટિકારક હોવી જોઈએ. ત્યારે તે ચીજો કેવા પ્રકારની હોવી જોઈએ તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

અન્નના મુખ્ય બે ભાગ કરવામાં આવેલા છે:—(૧) સેન્દ્રિય (organic) અને (૨) નિરિદ્રિય (Inorganic) પ્રથમના ભાગના પુનઃ બે વિભાગ કરવામાં આવે છે:—

૧. ઔજસ અથવા નાઇટ્રોજનસ. ૨. નિરૌજસ અથવા નોન-નાઇટ્રોજનસ.

નિરૈજસ અન્નના વળી બે વિભાગ કરેલા છે:—(૧)* સ્ટાર્ચ અથવા શર્કરામય અન્ન (કાર્બો હાઇડ્રેટ) અને (૨) વસાન્ન (ફેટસ.)

નિરિંદ્રિય અન્નમાં પાણી, હવા, તથા કેટલાક ખનિજ ક્ષાર જેવા કે મીઠું વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ઉપરનું વર્ગીકરણ નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી સારી રીતે ધ્યાનમાં આવશે.



ઉપર કહેલ પહેલા પ્રકારના સૈન્દ્રિય અન્ન પૈકી ઔજસ અન્નથી માંસ વગેરે સાત ધાતુ તૈયાર થાય છે, જેનો આપણામાં હમેશાં થતી ઘટ પુરી પાડવાને ઘણો મોટો ઉપયોગ થાય છે. ઉપરાંત નિરૈજસ અન્ન પણ આ કાર્યમાં ઉપયોગી થઈ પડે છે, જેમ કે ધી તેલ (નિરૈજસ અન્ન) વગેરે શરીરમાં શક્તિ તથા જીવંતી લાવે છે, અગર તો ઉષ્ણતા કે મેદ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણા આ ભરતખંડ જેવા ઉષ્ણ દેશમાં ઉષ્ણતા અને ચરબી ઉત્પન્ન કરનાર અન્નની વિશેષ જરૂર રહેતી નથી. તેથી આવી આખો-હવામાં આપણને શક્તિ આપનાર અન્ન હોય તોજ બસ છે. જોકે આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે ઉષ્ણતા અગર ચરબી ઉત્પન્ન કરનાર અન્નની ખીલકુલ જરૂર નથી. શરીરના પોષણ અર્થે જરૂરી અન્નમાંના તત્ત્વો ખાવાના જીદ જીદ પદાર્થોમાં ન્યૂનાધિક પ્રમાણથી એકત્ર થએલા જણાય છે જેમાંના થોડા તત્ત્વો તો કેટલાક પદાર્થમાં ખીલકુલ હોતા નથી. પરંતુ

* સ્ટાર્ચ એ અન્નમાંનું એક તત્ત્વ છે.

આ સર્વે તત્ત્વો દુધ અને ઘીડામાંજ યોગ્ય પ્રમાણમાં મિશ્ર થયેલા હોય છે; તેથી આવા પદાર્થોને પૂર્ણ અન્ન કહેવાને હરકત નથી. આમ હોય છે છતાં પણ મનુષ્ય જેમ જેમ મોટો થતો જાય છે તેમ તેમ દુધમાંનાં તત્ત્વો ફક્ત તેનું પોષણ કરવાને અસમર્થ હોવાથી તેને ઇતર તત્ત્વોની જરૂર પડે છે. ખીજા પ્રકારના નિરિન્દ્રિય અન્ન પૈકી હવા-આપણે જે આદ્યે છીએ તેનું શુદ્ધ રૂઢિ કરવામાં અત્યંત જરૂરી હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ ઇતર પદાર્થો કરતાં હવા નહિ હોય તો થોડો સમય પણ ચાલે નહિ. આ હવા આપણને શુદ્ધ સ્વચ્છ રૂપમાં ન મળે તો આપણું ખાધું પીધું સર્વ નકામું જાય છે.

પાણી પણ આપણને કેટલું ઉપયોગી છે તે કહેવું નિરર્થક છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક અવયવમાં પાણી એક મહત્ત્વનો ભાગ છે તેમ તે સ્પષ્ટ બોલક અવયવ છે. એટલે શરીરના વજનમાં પાણીનું લગભગ અર્ધું વજન હોય છે એમ કહીએ તો ચાલે. છેવટ રહેલા ક્ષારનું વર્ણન કરતાં તેમાંથી પણ હાડકાં મજ્જા તથા ઇતર ધાતુ બને છે. આ પ્રમાણે શરીરના બાંધાને ઉપર કહેલા પ્રકારના અન્નની ખાસ જરૂર હોય છે.

આ અન્ન મનુષ્યને કેટલું જોઈએ તે જુદી જુદી સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે.

(૧) જેમકે બેસી રહેનાર મનુષ્ય કરતાં મહેનત કરનારને વિશેષ અન્ન જોઈએ છીએ.

(૨) વૃદ્ધ કરતાં બાળક તથા યુવકોને વિશેષ અન્નની જરૂર પડે છે. કારણ તેમને શરીરનું પોષણ તથા વૃદ્ધિ-એ ઉભય અર્થ સાધવાના હોય છે. શિવાય વૃદ્ધ મનુષ્ય શ્રમ પણ વધારે કરી શકતો નથી.

(૩) ઉનાળા કરતાં શિયાળામાં અન્ન વિશેષ જોઈએ છે. કારણ શરીરને ઉષ્ણતાની વિશેષ જરૂર શિયાળામાં પડે છે. અને આજ કારણને લીધે ઠંડા દેશના લોકોને ઉષ્ણ દેશ કરતાં વધારે અન્ન ખાવાને જોઈએ છે.

નિરોગી સ્થિતિમાં જેટલું જોઈએ તે કરતાં ખીમ્મર હોય ચારે કમ્પી અન્ન ખવાય છે.

પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓને ૬ અન્ન કમી જોઈએ છે. તેજ પ્રમાણે બાળકને ૯ વર્ષની ઉંમર સુધી શર્કરામય પદાર્થ વિશેષ આપવાની જરૂર હોય છે. ૧૦ મા વર્ષ પછી બાળકને સ્ત્રીના કરતાં અડધુ અન્ન ખાવા જોઈએ છે. બાદ ૧૪ વર્ષથી સ્ત્રીના જેટલું અન્ન તેને જરૂરી છે. જુદી જુદી શ્રમવાળી સ્થિતિમાં અન્ન લેવામાં કેટલો ફેરફાર હોય છે તે નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી સમજાશે.

| | ઑબસ ઑસ. | ચરખી ઑસ. | શર્કરામય ઑસ. | ક્ષાર. ઑસ. | કુલ ઑસ. |
|-------------------------------------|------------|-------------|-----------------|---------------|------------|
| કેવળ શરીરના પોષણ માટે જરૂરી અન્ન. | ૨-૦ | ૦-૫ | ૧૨-૦ | ૦-૫ | ૧૫-૦ |
| સાધારણ શ્રમ કરનાર મનુષ્યને જરૂરીઆત. | ૪-૫ | ૩-૫ | ૧૪-૦ | ૧-૦ | ૨૩-૦ |
| અધિક શ્રમ કરનાર મનુષ્યને જરૂરીઆત. | ૩-૫ | ૪-૦ | ૧૭-૦ | ૧-૩ | ૨૮-૮ |

ઉપરના પદાર્થોનું કોષ્ટક પાણી બાદ કરીને આપેલું છે. પરંતુ અન્ન સાથે હમેશાં તેટલુંજ પાણી જોઈએ છે.

તે બિનાશ સાથે માપીએ તો એક મનુષ્યને હમેશાં ૪૦૦ ઑસ અન્ન એટલે ૨૥ શેર અન્ન જોઈએ. આ શિવાય ૫૦ થી ૮૦ ઑસ પાણી જોઈએ છે. દરેક મનુષ્યને એક ઑસ મસાલો તથા અર્ધો અથવા પોણો ઑસ મીઠું જોઈએ છે.

મશાલામાં મરચાં, કોકમ અગર લીંચુ, આંબળાં, હળધર, ધાણા, જીરૂ, મરી, લસણ, હીંગ, રાઈ, મેથી, સુઠ વગેરે પદાર્થ હોય છે.

ઉપરનું અન્નનું પ્રમાણ સાધારણ પ્રકારની મહેનત મજૂરી કરનાર મનુષ્યને આ દેશમાં સરાસરી પુરતું થાય છે; પરંતુ તેમાં શ્રમના પ્રમાણમાં

થોડો ઘણો ફરકાર થાય છે. હિંદુસ્તાનમાં ખોરાક માટે જે જે પદાર્થનો ઉપ-
યોગ કરવામાં આવે છે તે પદાર્થમાં કેટલા પ્રમાણમાં તત્ત્વો ભરેલાં છે તે
નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી સમજાશે.

| પદાર્થનાં નામ. | પાણી. | ઝાંઝસ. | ચરબી. | સાકર. | ક્ષાર. | (સો ભાગમાં.) |
|----------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------------|
| ચોખા. | ૧૦-૫ | ૫-૦ | ૦-૮ | ૮૩-૨ | ૦-૫ | ૧૦૦ |
| સાબુદાણા. | ૧૮-૦ | ૦-૦ | ૦-૦ | ૮૨-૦ | ૦-૦ | ,, |
| ધઉં. | ૧૫-૦ | ૧૪-૫ | ૧-૬ | ૬૯-૦ | ૧-૫ | ,, |
| જાંર. | ૧૨-૦ | ૧૨-૫ | ૪-૦ | ૭૦-૦ | ૧-૫ | ,, |
| બાજરી. | ૧૧-૭૫ | ૧૦-૦ | ૪-૫ | ૭૧-૨૫ | ૨-૫ | ,, |
| જવ. | ૧૫-૦ | ૧૩-૦ | ૨-૦ | ૬૮-૦ | ૨-૦ | ,, |
| મકાઈ. | ૧૩-૫ | ૧૦-૦ | ૬-૭ | ૬૮-૪ | ૧-૪ | ,, |
| ચણા. | ૧૧-૦ | ૨૪-૦ | ૧-૦ | ૬૨-૦ | ૨-૦ | ,, |
| તુઅર. | ૧૨-૦ | ૨૨-૦ | ૧-૦ | ૬૨-૦ | ૩-૦ | ,, |
| વટાણા. | ૧૫-૦ | ૨૨-૦ | ૨-૦ | ૫૯-૦ | ૨-૦ | ,, |
| મસુરની દાળ. | ૧૧-૭ | ૨૫-૦ | ૧-૩ | ૬૦-૦ | ૨-૦ | ,, |
| અડદ. | ૧૨-૫ | ૨૭-૫ | ૧-૨૫ | ૫૫-૭ | ૩-૦ | ,, |
| કળથી. | ૧૨-૦ | ૨૩-૨૫ | ૨-૫૦ | ૫૯-૨૫ | ૩-૦ | ,, |
| પટાટા. | ૭૪-૦ | ૨-૦ | ૧-૬ | ૨૧-૪ | ૧-૦ | ,, |
| કોબીજ. | ૯૧-૦ | ૧-૮ | ૦-૫ | ૬-૦ | ૭-૦ | ,, |
| સલગમ. | ૯૦-૫ | ૧-૦ | ૦-૦ | ૮-૦ | ૦-૫ | ,, |
| ગાજર. | ૮૫-૦ | ૧-૬ | ૦-૨૦ | ૧૨-૫ | ૦-૭ | ,, |
| ઈંડા. | ૮૩-૫ | ૧૩-૬ | ૨-૦ | ૦ | ૧-૦ | ,, |
| દુધ. | ૮૬-૭ | ૪-૦ | ૩-૬ | ૫-૦ | ૦-૭ | ,, |
| માંખણુ. | ૬-૦ | ૦-૩ | ૯૧-૦ | ૦-૦ | ૨-૭ | ,, |
| ધી. . | ૬-૦ | ૦ | ૧૦૦-૦ | ૦ | ૦ | ,, |
| બકરાંતું માંસ | ૭૧-૦ | ૧૯-૫ | ૮-૦ | ૦ | ૧-૫૦ | ,, |

અત્રે આપણા લોકોમાંથી કેટલાક માત્ર શુદ્ધ વનસ્પતિનો આહાર કરે
છે, અને કેટલાક વનસ્પતિ અને પ્રાણી એવા મિશ્ર પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે.
કોઈ પણ પદાર્થ હોય પરંતુ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આપણા શરીરને યથાસ્થિત
રોપણ કરે તે પ્રકારનું અન્ન આપણને મળવું જોઈએ.

મહોમાં થતી પાચન ક્રિયા.

મનુષ્ય વર્ગને દાંત બે વાર આવે છે. પ્રથમના દાંત દુધીયા દાંત કહેવાય છે તે બાળકને છઠ્ઠા મહિનાથી આવવા માંડે છે અને લગભગ બાર વરસ પહેલા તેમાંના કેટલાક પડી જઇને નવા આવે છે, તે બીજા પ્રકારના કાયમના દાંત કહેવાય છે.

દુધીયા દાંતની સંખ્યા ૨૦ હોય છે; અને કાયમના દાંતની સંખ્યા ૩૨ હોય છે.

દુધીયાદાંત:—

| | | | | |
|------------|---------|---------|---------|-------|
| દાઢો. | રાક્ષી. | કાપનાર. | રાક્ષી. | દાઢો. |
| ઉપરના:— ૨ | ૧ | ૨+૨ | ૧ | ૨ |
| નીચેના:— ૨ | ૧ | ૨+૨ | ૧ | ૨ |

$2 = 20$

કાયમ દાંત:—

મોટી દાઢો, આગળની દાઢો, રાક્ષી, કાપનાર, રાક્ષી. આગળની મોટી દાઢો.

| | | | | | | |
|-----------|-------|---|---|---|---|---|
| | દાઢો. | | | | | |
| ઉપરના:—૩ | ૨ | ૧ | ૪ | ૧ | ૨ | ૩ |
| નીચેના:—૩ | ૨ | ૧ | ૪ | ૧ | ૨ | ૩ |

$3 = 32$

દુધીયા દાંત તથા કાયમના દાંતની શરૂઆત આરે આરે થાય છે, તેનો નિયમ નથી છતાં તેની સરાસરી કાઢતાં નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી તે દેખાવાનો સમય જણાશે.

દુધીયા દાંત.

| માસ | ૨૪ | ૧૨ | ૧૮ | ૯ | ૭ | ૯ | ૧૮ | ૧૨ | ૨૪ |
|-----|----------------|--------------|--------|-----------------|----------------|-----------------|--------|--------------|---------------|
| | પાછલી બે દાઢો. | આગલી બે દાઢો | રાક્ષી | આગળના ના કાપનાર | વચલી બે કાપનાર | આગળના ના કાપનાર | રાક્ષી | આગલી બે દાઢો | પાછલી બે દાઢો |

વર્ષ.

કાયમના દાંત.

૬

પહેલી મોટી દાઢ.

૭

વચલી કાપનાર.

| | |
|-------|--------------------|
| ૮ | આબુઆબુના એ કાપનાર. |
| ૯ | સૌથી આગળની એક દાઢ. |
| ૧૦ | તેની પાછળની દાઢ. |
| ૧૧-૧૨ | રાક્ષી. |
| ૧૨-૧૩ | બીજી મોટી દાઢ. |
| ૧૭-૨૧ | ત્રીજી મોટી દાઢ. |

દાંતના ઉગવામાં એક નિયમ એવો છે કે નીચેના દાંત ઉગવા પ્રથમ શરૂ થાય છે બાદ થોડા દિવસને અંતરે તેજ દાંત ઉપરના બાબુએ પછી ઉગે છે.

આપણા મનુષ્યના દાંત ધતિર પ્રાણીઓના દાંત સાથે સરખાવતાં માલમ પડશે કે આપણા દાંત માત્ર સૌમ્ય ખોરાક ચાવવા જેવાજ રાખવામાં આવ્યા છે, નહિ કે ફેલી અથવા ફાડી ખાવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં થઈ શકે. જેથી મનુષ્ય માટે વનસ્પતિ આહારજ લાયક છે; તે સાબિત થાય છે.

દાંતનો ઉપયોગ ખોરાક પુર્ણ રીતે ચાવવાનો છે, અને તે ક્રિયા પાચન ક્રિયાને સહાયક છે. પચવાને યોગ્ય કોઈ પણ ચીજ મ્હોમાં નાખી એટલે પ્રથમ દાંત વડે ચવાય છે; ચાવતાં ચાવતાં અન્ન દાંત તળેથી આપણા ગત્રો-કામાં જઈ પુનઃ દાંત તળે ચવાય છે. મ્હોમાં જીભની ઉપર ને ઉપર અન્નનો લોચો થાય ત્યાં સુધી તે દાઢો નીચે ચવાયાંજ જાય છે; આ ક્રિયામાં થુંક મિશ્ર થાય છે. થુંક ઉત્પન્ન કરનાર પિંડમાં છ પિંડ મુખ્ય છે. તે નીચે પ્રમાણે હોય છે.

| | | |
|---------------------------|---|-----------------------|
| કાનની આગળની બાબુએ. | ૨ | (Parotid glands) |
| નીચેના ડાચામા દરેક બાબુએ. | ૨ | Sub Maxillary glands. |
| જીભ નીચે. | ૨ | Sub lingual glands. |

આ શિવાય મ્હોમાં થુંક ઉત્પન્ન કરનાર નાના પિંડ ઠેકઠેકાણે હોય છે, જેમાંથી બારીક નલિકા માર્ગે થુંક મ્હોમાં આવે છે. આ પિંડમાંથી બારીક નળીઓ નીકળી છેવટ તેનો એક નાનો જોળો થાય છે; જે આસ-પાસની સપાટી કરતાં જરા ઉંચો દેખાય છે. તેની અંદર ડુંગળીના સુક્ષ્મ

પડ કરતાં પણ સુક્ષ્મતર અસ્તર હોય છે, જે એપીથેલીયમ કહેવાય છે. એપીથેલીયમમાંથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે.

એકંદર પિંડમાં થુંક એકઠું થાય એટલે નળીઓ વાટે મ્હોંમાં બહાર પડે છે. અર્થાત મ્હોંની અંદર નાના મોટા પિંડમાંથી ઉત્પન્ન થતો રસ મિશ્ર થઈને થુંક બને છે તેમ કહેતાં અડચણ નથી. સાધારણ રીતે ૨૪ કલાકમાં ઉત્પન્ન થતું થુંક માપતાં ૨૥ શેર થાય છે. આમાંનો મોટો ભાગ અન્ન નલિકામાં થઈને પુનઃશોષણ થાય છે. થુંક સાધારણ જાડુ તથા ભૂરાશ પડતું હોય છે. થુંક ઉત્પન્ન થતી વખતે જરા ખાંડ (આમ્લ પ્રતિયોગી) લાગે છે. થોડીવાર પછી તે સહેજ ખાડું લાગે છે. મ્હોં ખાલી હોય ત્યારે તેમાં ભીનાશ રાખવા માટે, તેમ બોલવા તથા અન્ન આવવાની ક્રિયામાં જીભ સારી રીતે હાલવી ચાલવી જોઈએ તેથી થોડુ થોડુ થુંક હમેશાં ઉત્પન્ન થતું રહે છે. પરંતુ જ્યારે મ્હોંમાં કોળીઓ સુકીએ છીએ અગર એકાદ ચીજની માત્ર ઈચ્છાજ થતાં થુંક ઉત્પન્ન થઈ મ્હોંમાં આવે છે, જેને આપણે “મ્હોંમાં પાણી આવવું” કહીએ છીએ. કોઈવાર કાંઈ ખાટી વા તીખી ચીજ ઉપર માત્ર નજર પડતાં જીભ નીચેના પિંડમાંથી ખારીક પિચકારીની માફક થુંકની ધાર નીકળે છે, તે આપણને સ્પષ્ટ સમજાય છે. એકંદર થુંક અન્ન આવતી વખતે મ્હોંમાં મિશ્ર થઈ અન્નને લોચા પડતું કરે છે. તથા અન્નનો સ્વાદ થુંકથી જીભને માલમ પડે છે. અન્ન જે પ્રમાણમાં જાડું કે કસ વગરનું હોય તે પ્રમાણમાં થુંક વિશેષ જોઈએ છે તેમ તેટલું પ્રમાણમાં તે ઉત્પન્ન પણ થાય છે. રસયુક્ત પદાર્થમાં થુંકની વિશેષ જરૂર રહેતી નથી. તે શિવાય થુંકમાં એવો એક ગુણ રહેલો છે કે ચોખ્ખા, સાબુદાણા, એરોઈડ વગેરે શર્કરામય પદાર્થ ઉપર થુંકની ક્રિયા થવાથી તેની માલ્ટોઝ નામની સાકર બને છે. આ માલ્ટોઝ સાકરનો ગુણ લગભગ દ્રાક્ષની સાકર જેવો હોય છે. અન્નમાંના સ્ટાર્ચમાંથી સાકર બનવાની ક્રિયા થુંકમાંથી નીકળતા ટામલીન નામના રસથી થાય છે.

આ માલ્ટોઝ સાકર પાતળી તથા જઘ્ઘી પિગળી જાય તેવી સ્થિતિમાં હોય ત્યારે રૂધિર સાથે સહેજમાં મિશ્ર થાય છે. અત્રે જણાવવું જોઈએ

કે આપણે જે ગળપણ ખાઈએ છીએ પછી તે ગળપણ શેલડી-ગાજર-અગર ખીજ કોઈ પદાર્થમાંથી નીકળતું હોય પરંતુ તેને પણ રૂઢિર સાથે મિશ્ર થતાં તેના તેજ સંસ્કાર થાય છે. થુંકના આ ગુણને લીધે ખાવાનો ગળપણવાળો પદાર્થ ગમે તેમો કઠણ, ચીકણો તથા સ્વાદ રહિત હોય તોપણ મ્હોંમાં મુકતાની સાથેજ પાતળો તથા સ્વાદિષ્ટ બની જાય છે. મતલબ કે થુંકના મિશ્ર થવાથી આ પદાર્થમાંથી સ્ટાર્ચની સાકર બની જાય છે. આ હકીકત વનસ્પતિ આહાર કરનાર પ્રાણી બાબત કહી. પરંતુ જે પ્રાણીમાત્ર માંસાહાર કરે છે તેમના અન્નમાં ગળપણવાળા પદાર્થ નહિ હોવાથી તેમને માંસનો જવા લાયક ભોજો કરવા શિવાય ખીજ રીતે થુંકનો વિશેષ ઉપયોગ થતો નથી. તેથી વાઘ, સિંહ વગેરે પ્રાણીના થુંકમાં ટાયલીન હોતું નથી. કારણ ટાયલીનનો ઉપયોગ માત્ર રાંધેલું શર્કરામય અન્ન પાચન કરવામાં થાય છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એક સમય જ્યારે આપણે રાંધેલું અન્ન ખાતા નહોતા ત્યારે આપણા થુંકમાં પણ ટાયલીન હોવું જોઈએ નહિ. પણ પછી જ્યારે આપણે રાંધેલું અન્ન ખાતા ગયા તેમ તેમ આપણા થુંકમાં ટાયલીનની ઉત્પત્તિ શરૂ થતી ગઈ. એક દર રીતે જેતાં કુદરતનો હેતુ એવો જણાય છે કે જુદી જુદી જાતના પ્રાણીને ઉપયોગી થઈ પડતા અન્ન પ્રમાણે પાચક રસની ઉત્પત્તિ થવી જોઈએ. અહીં કોઈને શંકા થશે કે પાળેલા જાનવર જેમ કે પોપટ, ગાય વગેરેને આપણે શર્કરામય અન્ન આપીએ છીએ તે શી રીતે પચે છે? આનો ખુલાસો એવો છે કે રાંધેલા શર્કરામય ખોરાક સાથે ટાયલીનવાળું થુંક મળતાં જેમ તે ખોરાક પાચન થાય તેમ ટાયલીન શિવાયના થુંક સાથે મિશ્ર થતાં તે પાચન થઈ શકતો નથી.

આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી સિદ્ધ થાય છે ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે રાંધેલું અન્ન તેવાં જાનવરને પચે છે ક્યાં? રાંધેલું શર્કરામય અન્ન હોજરીમાં પચે છે અને તે થુંક મિશ્ર થવાથી પચે છે તેવું આપણે સમજીએ છીએ. માત્ર એટલી વાત સાચી છે કે કાળે કરીને આપણામાં જેમ ટાયલીન ઉત્પન્ન થયું તેમ રાંધેલું અન્ન ખાતાં જાનવરના થુંકમાં પણ તે જરૂર ઉત્પન્ન થાય તેમાં સંશય નથી. તેથી જેના મ્હોંમાં રાંધેલું શર્કરામય અન્ન ચલાતું નથી તેના

થુંક ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ પૂર્ણ દશાને પહોંચેલા હોતા નથી. થુંકની ક્રિયા નહિ થતાં શર્કરામય અન્નનો કાંઈ ભાગ તેવો ને તેવોજ ગળવામાં આવે તો તેની અનામક પિંડના રસથી સાકર થાય છે. મતલબ કે થુંક તથા અનામક પિંડના રસની ક્રિયા શર્કરામય અન્ન પરત્વે એક જ હોય છે. આ પ્રમાણે હકીકત છે તો મ્હોંમાં ચાવવા માટે વાર થુંક કામ લગાડવી જોઈએ? કારણ આવા અન્ન ઉપર ક્રિયા કરનાર ઇન્ડ્રિયો પેટમાં હોય છે. પરંતુ આમ ધારવું બૂલબૂલું છે. કારણ અન્ન ચાવ્યા વગરનું ગળાએ તો મ્હોંમાં અન્ન ચાવ્યાથી લોચો થયા પહેલાં જ ક્રિયા કરવામાં સહેલાઈ પડે છે તે નહિ પડવાથી જઠરને પુષ્કળ મહેનત પડે છે. તેમ મ્હોંમાં સ્ટાર્ચની સાકર થાય છે તે નહિ થતાં જઠરને બેવડું કામ કરવું પડે છે, અને તે ઇન્ડ્રિયોને વિશેષ કામ કરવાથી તેઓ સ્વભાવિક રીતે દુર્બળ થાય છે, જેથી મંદ થવાને લીધે તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતી નથી. મ્હોંમાં ચાવવાની ક્રિયા થવાની ખાસ અગત્યજ છે. મ્હોંમાં અન્ન મુકતાંજ તરત રૂધિર જોરથી વહેવા લાગે છે. જેથી અન્ન નલિકાની આંતર બાજુએ રક્તવાહિનીઓ રૂધિરથી ભરાઈ જાય છે. તેમ જુદા જુદા પાચક રસ તૈયાર કરનાર પિંડ પોતાના રસ બહાર કાઢી નાખે છે. આ જુદા જુદા પાચક રસનું પરિણામ અન્ન ઉપર જુદી જુદી રીતે થાય છે. પરંતુ સર્વનો હેતુ એકજ હોય છે કે રૂધિરના પ્રવાહમાં મિશ્ર થવા માટે અન્ન યોગ્ય થાય. આ પ્રમાણે મ્હોંમાં અન્ન ચાવ્યાથી તેમાંના સ્ટાર્ચની સાકર બન્યા પછી તે અને શેષ રહેલ અન્નના ભાગને, જીભ, તાળુની મદદથી જોળો કરી મ્હોંમાં પાછલી બાજુએ નાખી દે છે. મતલબ કે તે અન્નનો જોળો મ્હોંના ખાડામાં ગળાની બારી પાસે જઈને પડે છે; તે વખતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની નલિકાનું દ્વાર બંધ થઈ જાય છે. કારણ શ્વાસ નલિકામાં કોઈ પણ ચીજ જવાથી ગુંગળાઈ જવાનો સંભવ રહે છે. કેટલીક વાર ભાતનો એકાદ દાણો શ્વાસ નલિકામાં પેસી ગયા પછી બાહરે નીકળતા સુધી એક સરખી ખાંસી આવે છે, જેનો ધણાને અનુભવ હશેજ. આ ખીનાને આપણે ‘અંતરિક્ષ ગયું’ એમ કહીએ છીએ. અન્નનો જોળો આ ઢાંકણા ઉપર થઈને ધસડાઈને ગળામાંથી જઠરમાં જાય છે. આ શ્વાસ નલિકા

કાની પાછલી બાજુએ આવેલું હોય છે. બારી આગળ કંઈક ખેંચીને તથા વાંકું થઈને ઉપરની બાજુએ ખોપરીની તળેટી સુધી પહોંચેલું હોય છે. આ નલિકા જઠરની પાસે થોડી લાકડી થતી જાય છે તેની આંતર બાજુએ પુષ્કળ ક્રીયા પિંડ હોય છે, જેમાંથી એક પ્રકારનો લીસો પદાર્થ અન્ય નલિકામાંથી પસાર થતાં ઉત્પન્ન થાય છે. જેથી અન્ય તેનાથી ધસડાઈને જઠરમાં ઉતરે છે.

જઠરમાં થતી પાચન ક્રિયા.

જઠર, અને નલિકામાંથી પુષ્કળ મોટા યથેચો તેનો એક ભાગ હોય છે. તેનો આકાર ઘણો ખરો પખાલ સરખો હોય છે. જઠર પેટની અંદર જરા ડાબી બાજુએ પાંસળાની અંદર હોય છે. તેની ઉપરની બાજુએ એક અંતરપટ (ડાયફ્રામ) તથા કાળજનો ડાબો ભાગ હોય છે. ડાબી બાજુએ પ્લીહા (બરોળ) સ્પર્શીત હોય છે. આગલી બાજુએ પેટનું આંતરપટ હોય છે. છે. નીચલી બાજુએ આંતરડાં હોય છે, અને પાછળની બાજુએ અનામક પિંડ તથા કરોડ હોય છે. જઠર ડાબી બાજુએ ગોળ તથા વધારે ખેંચીને હોવાથી જમણી બાજુએ તે પ્રમાણમાં સાંકડું થઈ આંતરડાની નલિકા સાથે જોડાય છે. તેની ડાબી બાજુએ ઉપર જ્યાં અન્ય નલિકા આવી મળે છે તેને ઉપરનું મ્હોં કહે છે. (Cardial end) તથા જમણી બાજુએ અગર નીચે જ્યાં આંતરડાં સાથે મળે છે તેને નીચેનું મ્હોં (Pyloric end) કહે છે. એકંદર આનો આકાર ઉપરની બાજુએ આંતરગોળ (Concave) અને નીચેની બાજુએ બહીર ગોળ (Convex હોય છે) તેમાં આસરે ચારસેર અન્ન માથ તેવડી કાચળી હોય છે. તેની અંદર ચીકણી ત્વચાનું બહુ ઝીણું અને સુક્ષ્મ અસ્તર હોય છે. જેમાં બારીક અને ઝીણી લાખો રક્ત વાહિનીઓ રહે છે. જ્યારે આમાં અન્ન હોતું નથી ત્યારે આંતરપટ ટીલુ પડેલું હોય છે. તથા તેમાં કરચલી પડેલી હોય છે. સુક્ષ્મ દર્શક્ય તથા જોતાં આ અસ્તરમાં મધપ્રુડા જેવા અસંખ્ય ખાડા જોવામાં આવે છે. આ દરેક ખાડાને તળીએ કેટલાંક સુક્ષ્મ છિદ્ર હોય છે. જે છિદ્ર એક અથવા વધારે નલિકાનું મુખ હોય છે. આ નલિકાઓને છેડે નાની નાની ગ્રંથીઓ (પિંડ) હોય છે. જેમાંથી એક પ્રકારનો રસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રસ-જઠર રસ કહેવાય છે.

જઠર રસ. (ગૅસ્ટ્રિક જ્યુસ.)

જઠર રસ સ્વચ્છ, પારદર્શક, ખાટો, ગંધરહિત પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, જે સાધારણ ૨૪ કલાકમાં ૪૨ થી ૪૫ ઓંસ એટલે રાખી ૨૧૧૧ શેર તૈયાર થાય છે. આ રસને જઠરાગ્નિ કહે છે. આ રસમાંના મુખ્ય મુખ્ય દ્રવ્ય પૈકી એક લવણુમ્લ (હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ) પેપ્સીન અને રેનીન (જેનાથી દુધનું દહિં થાય છે) કેટલાક ક્ષાર, પાણી તથા કેટલાક ઇતર પદાર્થ પણ હોય છે. આ રસમાં રહેલા લવણુમ્લથી તે ખાટો લાગે છે, તેમ તેનાથીજ ઔજસ અન્નનો પચાવ થાય છે. જ્યારે જઠરમાં અન્ન હોતું નથી ત્યારે જઠર ખાલી પડેલું હોય છે તથા આંતર અસ્તર શીકું અને સહેજ ભીનું હોય છે, પરંતુ અન્ન જઠરમાં આવતાંજ તે અસ્તર લાલ થઇ તેમાંથી જઠર રસ વહેવા લાગે છે.

જઠર રસની ઉત્પત્તિ.

જઠર રસ ઉત્પન્ન થવામાં પ્રથમ કારણ એ છે કે મુખને અન્નનો સ્પર્શ થાય છે; ત્યારબાદ મ્હોંમાંથી અન્ન જઠરમાં જાય છે, જ્યાં અંદર સ્પર્શ થતાંજ જઠર રસ ઉત્પન્ન કરનારા પિંડને ઉત્તેજન મળે છે, જેથી તેમાંથી જઠર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. તેમ જઠરમાં ગએલા અન્નમાં થુંક મિશ્ર થયેલું હોવાથી તેના ખટાશવાળા ગુણને લીધે જઠર રસ ઉત્પન્ન થવામાં મદદરૂપ થાય છે. તથા રસ ઉત્પન્ન કરનાર ઇન્ડ્રિયોમાંથી જ્ઞાનતત્ત્વોને ઉત્તેજન મળવાથી પણ જઠર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. સિવાય આંખ કાન તથા અન્નની વાસનાને લીધે તેને જ્ઞાન તંતુ માર્જિત મગજને અન્નની ખાતમી મળવાથી પરોક્ષ રીતે જઠર રસ તૈયાર થાય છે. આમ થવાથી જઠરના સ્નાયુને ઉત્તેજન મળવાથી તેની હિલચાલ શ્રદ્ધ થાય છે. જઠરના અંદરના પડમાં લોહી ફરવાની ક્રિયા વિશેષ જોરથી ચાલુ થાય છે. જેથી રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ પીગળી જવાથી જઠર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રત્યક્ષ અન્નના સ્પર્શથી તથા થુંક જેવા ખટાશવાળા પદાર્થના મિશ્રણથી જઠર રસ ઉત્પન્ન કરવા માટે જે મજબૂતતંતુનો ઉપયોગ થાય છે તેનો સંબંધ મગજનો ચોથો ભાગ જેને મેડ્યુલા ઓબ્લેંગેટા કહે છે તેની સાથે હોય છે. આ મજબૂતતંતુ સવેદક તથા

ગતિદાયક તેવા બે પ્રકારના હોય છે. જઠરમાં જે કાંઈ ખળભળાટ થાય તેની ખાતમી સંવેદક મજ્જાતંતુ માર્ગ પહોંચતાં મગજ જે કાંઈ હુકમ આપે છે તે ગતિદાયક મજ્જાતંતુથી થાય છે. મતલબકે મગજને દરેક બાબતથી ખાતમી મળ્યા પછી ગતિદાયક મજ્જાતંતુ માર્ગ જઠરમાં ફોબ થવાથી જઠર રસ ઉત્પન્ન થાય છે. જઠર રસ બહાર કાઢી સુમારે ૯૮ થી ૯૮૧૧ ડિગ્રી પર્યંત ઉષ્ણ રાખી તેમાં રાંધેલું અન્ન નાખ્યું હોય તો તે ધીમે ધીમે પોચું થઈ ગળી જાય છે, અને છેવટે એક રસ થઈ જાય છે. જુદી જુદી જાતનું અન્ન પચાવવાને કમી જરૂરી સમય લાગે છે. હલકું અનાજ જલદી પચી જાય છે; ભારે અન્ન પચાવવાને ઘણો વખત લાગે છે. તેવી રીતે સારી રીતે ચાવેલું તથા પ્રમાણસર ખાધેલું અન્ન જલદી પચી જાય છે, પરંતુ તેથી ઉલટું, ચાવ્યા વિના ઉતારેલું તેમજ ભારે તથા પ્રમાણથી અધિક ખાધેલું અન્ન પચાવવાને વધારે વખત લાગે છે. જલદી પાચન થતો પદાર્થ વધારે પોષણ કર્તા છે, એવું કોઈએ સમજવું નહીં. ચોખાનું ઓસામણ જલદી પચે છે પરંતુ ઘણું પોષણકર્તા નથી. કોઈ પણ પ્રકારની પોષક શક્તિ, તેથી ઉત્પન્ન થતા રૂધિરના પ્રમાણ ઉપર આધારભૂત હોય છે. જઠર રસનો પાચન કરવાનો ગુણ (એટલે અન્નને દ્રવીભૂત કરી તેનો રસ કરવાનો ગુણ) તેમાં રહેનાર પેપ્સીન અને લવણામ્લ ઉપર આધાર રાખે છે. આ બે પદાર્થ જુદા જુદા લેઈએ તો પ્રત્યેકમાં આ ગુણ નહીં હોવાથી બન્ને પદાર્થ ભેગા થાય ત્યારેજ આ ગુણ જોવામાં આવે છે. જેથી પાચન ક્રિયા સારી રીતે થવાને માટે આ બન્ને પદાર્થ યોગ્ય પ્રમાણમાં મિશ્ર થયેલા હોવા જોઈએ. એટલુંજ નહીં પરંતુ તેની ઉષ્ણતા સુમારે ૯૮ થી ૯૮૧૧ ડિગ્રી સુધી હોવી જોઈએ. વળી ખાધેલા અન્નની જોડે જઠર રસ મિશ્ર થવો જોઈએ. પેટમાં ગયા પછી તરતજ કેટલાક પ્રવાહી પદાર્થનું, જેમકે દારૂ આસવ વગેરેનું બારીક રક્તવાહિનીઓમાં શોષણ થાય છે તથા આ પ્રમાણે તે બધા શરીરમાં પ્રવેશે છે. કેટલાક મિશ્ર પદાર્થનો પ્રવાહી ભાગ આવી રીતે રૂધિરમાં પ્રવેશ થયા પછી તેના બાકી રહેલા ભાગ ઉપર જઠર રસની ક્રિયા થવા લાગે છે. પાણી રહેવાની મુખ્ય જગ્યા કહીએ તો નાના

મોટાં આંતરડાં હોય છે. તે ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે અન્ન નળિકાના ઇતર ભાગોમાં પાણી બીજકુલ સોસાતું નથી. ઝાડને પાણી પાવા માટે એકાદ બાગમાં જેમ નીક ખોદી મધ્યમાં ખોદેલા ખાડામાં પાણી છોડવું સહેલું પડે તથા આ પ્રમાણે તે ખાડામાં આવતું પાણી જરા જરા નીકમાં સોસાય છે તે પ્રમાણે મ્હોમાં પાણી પીધા પછી નાનાં આંતરડાંમાં જાય ત્યાં સુધી પાણી અન્ન નળિકામાં સોસાયા જાય છે. માંસ વગેરે પદાર્થ પચવામાં ધાન્યના પદાર્થ કરતાં કમી વખત લાગે છે. કારણ કે માંસ વગેરે પદાર્થ પ્રથમથી ધાન્યાદિમાંથીજ બનેલ હોય છે, એટલે ધાન્યાદિ પદાર્થ ઉપર ઘણા સંસ્કાર થયા બાદ માંસ બનેલુ હોય છે. જેથી માંસ વગેરે પદાર્થ કરતાં ધાન્યાદિ પદાર્થ પચવવામાં વિશેષ સમય લાગે તે સ્વભાવિક છે. બીજું માંસાદિ પદાર્થ પચવવામાં ધાન્યાદિ પદાર્થ પચવવા કરતાં જઠર રસ કમી બેઠેલો છે. આ બાબત ડૉ. પાવલોએ કુતરાં વગેરે પ્રાણી ઉપર પ્રયોગ કરી સિદ્ધ કરેલું છે.

જઠરમાં આવ્યા પછી અન્નમાં થતો ફેરફાર.

અન્ન મુખમાં અર્ધ ભાગ ચવાઈ થુક સાથે મિશ્ર થયા પછી જઠરમાં આવીને પડે છે, ત્યારથી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટમાં થુંકની ક્રિયા બંધ પડે છે. મુખમાંથી આવેલા અર્ધપકવ અન્નમાં જઠર રસ મળે છે આ મિશ્રણની ક્રિયા જઠરની આંતર બાજુની હિલચાલથી સારી રીતે થાય છે. જઠરમાં બે પ્રકારની ક્રિયા થાય છે. એક હિલચાલથી તથા બીજી મંથન થવાથી એટલે વલોવાથી. આ ઉભય ક્રિયાઓ શરૂ થયાથી અન્નમાં ઐજસ પદાર્થ જેમાંથી માંસ બને છે તેવું પેપ્ટોન તૈયાર થાય છે. ઐજસ પદાર્થ રૂધિરમાં તેજરૂપે જણાતું નથી પરંતુ પેપ્ટોન રૂપમાં જેમાંથી માંસ તૈયાર થાય છે તે રૂધિરમાં હસ્તી ધરાવે છે. જેમ શર્કરામય પદાર્થ રૂધિરમાં મિશ્ર થવા માટે તેની માલ્ટોઝ નામની સાકર બનાવવી પડે છે તે પ્રમાણે ઐજસ પદાર્થનું પણ આ રીતે રૂપાંતર થાય છે. ઐજસ અન્નનું રૂપાંતર જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કલાકની અંદર થાય છે. આપણે જે અન્નની સાથે ગળપણ ખાઈએ છીએ તેમાં તથા સ્ટાર્ચ ઉપર સંસ્કાર થઈ ઉપન્ન થયેલ સાકરમાં

ફેર હોય છે તે આપણે ઉપર કહી ગયા છીએ. આ પ્રમાણે સ્ટાર્ચની બનેલી સાકર, ઓજસ અન્નનું રૂપાન્તર થયેલ પેપ્ટોન, અન્નમાંના કેટલાક ક્ષાર, અને અન્ન સાથે ખવાયેલી સાકર, સર્વે પદાર્થ જઠરમાંની આંતર ત્વચામાં રહેનારી ખારીક રક્ત વાહિનીઓમાં સોસાઈ જાય છે. અને ત્યાંથી યકૃત શિરામાં (portal vein) માં થઈને યકૃત (liver) માં જાય છે. જ્યાં તેની પુનઃ તપાસણી થાય છે અને શુદ્ધતર થયા પછી બીજી એક યકૃતશિરામાં (Hepatic vein) માં થઈને રક્તાશય (Heart) ના જમણા ખાનામાં જાય છે; ત્યાંથી ફેફસામાં શ્વાસોશ્વાસથી લેવાતા પ્રાણવાયુ (oxygen.) થી શુદ્ધતમ થઈ રૂધિરના રૂપમાં શરીરમાં ઉપયોગી થઈ પડે છે જઠર રસનો બીજો એક મોટો ગુણુ એ છે કે તે જંતુ નાશક હોય છે, જે ગુણુ તેમાં રહેતા લવણામ્લ નામના દ્રવ્યમાં હોય છે. માંસાદિ પદાર્થમાં આ લવણામ્લ નાંખી, રાખી મુક્યુ હોય તો કેટલોક સમય તે પદાર્થ બગડ્યા સિવાય, તેવી ને તેવીજ સ્થિતિમાં રહે છે. પરંતુ લવણામ્લમાં કાંઈ કમીપણું હોય ત્યારે તે પદાર્થ સડવા માંડે છે, અને તેમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે. જેથી જેનો જઠર રસ ઉત્તમ હોય છે તેને અન્નમાં સડેલું માંસ અગર ઇતર પદાર્થ ખાધામાં આવ્યાથી કાંઈ હરકત થતી નથી. તે પ્રમાણે કોલેરા અગર ટાયફોઈડ શીવરના જંતુ અન્ન સાથે પેટમાં ગયા પછી તે આ રસથી ભરી જાય છે. સ્ટાર્ચ તથા ચરબીવાળા પદાર્થ ઉપર જઠર રસની કાંઈપણુ ક્રિયા ચાલતી નથી તો પણ કેટલાકનું એવું માનવું છે કે ચરબીના વિભાગ અહિંથીજ શરૂ થાય છે. અન્ન પાચન થતા પહેલાં તેના વિભાગ શરૂ થાય છે. ત્યાર પછી તેમાંથી રેસાવાળો ભાગ નિરાળો પડી છેવટે ગળી જઈ એક રસ થાય છે. જઠરમાં અન્ન પાચન થયા પછી જે રૂપાન્તર થાય છે, તેને આમાન્ન (કાષ્ઠમ) કહે છે. આટલીવાર એટલે એ ત્રણ કલાક સુધી જઠરનું જમણી બાજુનું મુખ જે બીલકુલ બંધ હોય છે, તે ઉઘડવા માંડે છે અને તેમાંથી (કાષ્ઠમ) ધીમે ધીમે બહાર આગળ ધક્કે લાય છે. જઠરમાં અર્ધ પાચન થએલું (કાષ્ઠમ) જઠરની જમણી તરફના મોંમાં થઈને ગૃહણી (ડિઓડિનમ) માં જાય છે. ગૃહણી એ અર્ધ ધણું

કરીને આ ભાગમાં થતા વિકારને લાગુ પડે છે. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જોતાં આ ભાગનું તે નામ છે. જઠરમાંથી નિકળતા આમાન્ન રસને ગ્રહણ કરવાથી તેનું નામ ગ્રહણી પડ્યું છે. આર્ય વૈદકમાં આ સંબંધી નીચેના શ્લોકમાં માહિતી આપેલી છે.

“ અન્નસ્ય ગ્રહણાદ્ ગ્રહણી મતા ।

સૈવ ધન્વંતરિમતે કલાપિત્તધરાવ્હયા ॥

આયુરારોગ્ય વૈયૈર્જો ભૂતધાત્વમ્નિ પુષ્ટયે ।

સ્થિતા પક્વાશયદ્વારે મુક્ત માર્ગર્ગલે વ સા ॥ ”

(વા. શારીર અ. ૩ શ.)

અર્થ—તે અન્નનું ગ્રહણ કરે છે માટે તેને ગ્રહણી કહે છે. તેજ ધન્વતરીના મત પ્રમાણે પિત્ત ધરનારી નળી હોવી જોઈએ. આયુષ્ય, આરોગ્ય વિર્ય, તેજ, પંચ ભૂત તથા સાત ધાતુના અગ્નિની પુષ્ટિ માટે, તે, અન્ન નલિકાના દ્વારની ભુગંળની માફક નાનાં આંતરડાંની શરૂઆતમાં આવેલી છે.

નાનાં આંતરડાંમાં થતી પાચન ક્રિયા.

ઉપર વર્ણન કર્યા પ્રમાણે આમાન્ન (કાષ્ઠ) ગ્રહણીમાં આવ્યા પછી ત્યાં પ્રથમ પિત્ત સાથે તેનું મિશ્રણ થાય; જમણી બાજુએ યકૃત (લીવર) નામના પિંડમાં પિત્ત ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની નીચે આવેલી એક કોથળી જેને પિત્તાશય કહે છે તેમાં સંચય થાય છે. પિત્તાશયમાંથી બારીક નલિકા નિકળી ગ્રહણીને આવી મળે છે. ગ્રહણીમાં અન્ન ઉતર્યું કે તરતજ આ પિત્તાશયમાંથી નિકળતી બારીક નલિકા વાટે પિત્ત ટપક ટપક પડે છે તેજ પ્રમાણે સ્વાદુ પિંડ [પેન્ક્રિઆસ] માંથી લાળ સરખો એક પાચક રસ નીકળી તેમાંથી શરૂ થતી નલિકા વાટ આંતરડામાં આવે છે. એ સિવાય જઠરમાં હોય છે તે પ્રમાણે આંતરડામાંની આંતર ત્વચામાંથી એક રસ ઉત્પન્ન થાય છે જેને આંતરરસ કહે છે. તે પણ પાચન ક્રિયા વખતે આંતરડામાં આવે છે. આ પ્રમાણે આ ત્રણ રસ [પિત્ત અનામક પીણ્ડ

રસ અને આંતરસ] આમાન [કાષ્ઠ] માં મિશ્ર થવાથી આમાનનુ આમ્લપણું નાશ થાય છે. કારણ આ ત્રણ રસ આમ્લપણાના વિરોધી છે. અને તેમાં રસાયનિક ફેરફાર થવા માંડે છે. બેઉ આંતરડાં મળી આશરે ૨૯ શીટ લાંબા હોય છે. અને પેટના પોલાણમાં એકથી બીજી કુખ સુધી આડી અવળી ગડીઓ પડી બંધથી વ્યસ્થિત ગોઠવેલાં હોય છે.

જઠરના જમણા મુળ [Pylorus] થી શરૂ થતાં ટુંટી નીચે જમણી બાજુ સુધી જ્યાંથી મોટા આંતરડાની શરૂઆત થાય છે તે ભાગને નાના આંતરડાં કહે છે. જઠર અને આંતરડા વચ્ચે જેમ પડદો હોય છે તેમ નાના તથા મોટાં આંતરડાં વચ્ચે પણ પડદો હોય છે. નાના આંતરડાના આંતરપટમાં, જઠરમાં હોય છે તેમ અસખ્ય બારીક રક્તવાહિનીઓ તથા પિંડ હોય છે. તે પિંડમાંથી ઉત્પન્ન થતા રસને આંતરસ કહે છે.

જઠર પ્રમાણે ગ્રહણીમાં પણ ચાલન મંથનાદિ ક્રિયાઓ હોય છે. પિત્ત તૈલાદિક પદાર્થનું દ્રાવક છે તથા તેમાં વળી રેચક અને જંતુનાશક ગુણ હોય છે. આ પિત્ત તથા પે ક્રિયાસ તથા આંતરડામાંથી નીકળતા રસોની કાષ્ઠિમાંના તૈલાદિ ચિકણા પદાર્થ ઉપર ક્રિયા થઈ તેમનું ક્ષીરી ભવન થાય છે. થુંક અને જઠર રસની ક્રિયા જેના ઉપર પૂર્ણ રીતે થયેલી નથી તેવા આમાન [કાષ્ઠ] માં રહેલા રાંધેલા સ્ટાર્ચવાળા ઓજસ તથા નહીં રાંધેલા સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ ઉપર પે ક્રિયાસના રસની ક્રિયા થાય છે અને તેથી સ્ટાર્ચ યુક્ત પદાર્થની સાકર [માટ્ટોઝ] તથા ઓજસ અનનો માંસ થવા લાયક રસ થાય છે. તેજ પ્રમાણે અન્ન સાથે ખાધેલી સાકર ઉપર આંતરસની ક્રિયા થવાથી તેની રક્તમાં મિશ્ર થવા લાયક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાર-બાદ એકત્ર થયેલા રસને પકવરસ [કાષ્ઠ] કહે છે. આ પકવ રસમાંની સાકર, માંસ ઘટક દ્રવ્ય, પાણી, તથા ક્ષાર આંતરડામાંની બારીક રક્ત વાહિનીઓ માર્જિત યકૃત શિરામાં થઈને યકૃતમાં પસાર થાય છે. જ્યાં તેની આગળની વ્યવસ્થા જઠરમાં થતી પાચનક્રિયા જેવી થાય છે. તેજ વિગેરે ચિકણા પદાર્થની બનેલી ક્ષીર, ક્ષીરરસ વાહિનીઓમાં સોસાઈ મોટી ક્ષીર-રસ વાહિનીઓમાં [Thoracic duct] જાય છે.

“ અન્નમાંથી બનેલો રસ રૂધિરમાં મિશ્ર થયા પહેલાં જે ક્ષીરરસવાહિની અગર રક્તવાહિનીમાં સોસાય છે તેઓમાંજ એવી એક શક્તિ રહેલી છે કે જેનાથી અન્નરસમાંથી રૂધિર બનવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. આવીજ શક્તિથી રક્તમાંથી માંસ વિર્ય વગેરે સમ ધાતુ તૈયાર થાય છે. આ પ્રકારની શક્તિથી પહેલાં કહી ગયા તેમ આર્ય વૈદ્યકમાં જઠરાગ્નિ સિવાય સાત ધાતુના સાત અગ્નિ માનેલા છે. ”

આ રસ કરોડના મણુકાની બાજુએ આવેલી મોટી ક્ષીરરસવાહિનીમાં થઇને ઉપર આવ્યા બાદ ડોકની એક બાજુએ [ઇનોમીનેટ વેધન] જાય છે તેમાં પડે છે. તેમાંથી તે રસ રક્તાશયના જમણા ખંડમાં આવી ફેફસાંમાં ઉપર કલ્પા પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસથી લેવાતા પ્રાણવાયુના સંયોગથી શુદ્ધ થઇ રક્તના રૂપમાં આખા શરીરમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

પિત્ત આમાન્નમાં મળ્યાથી અન્ન પાચન થયા પછી તે મળવાટે બહાર નીકળતુ નથી તેથી તેમાં રહેનાર પિત્તક્ષાર તથા પિત્તરંજક રસ આંતરડામાંથી યકૃતમાં જાય છે. આ ક્ષારનો સ્વાદ કડવો હોય છે જેથી પિત્તનો સ્વાદ પણ કડવો લાગે છે. આ ક્ષાર શરીરને લાગવાથી શરીરની ચામડીને બળતર થઇ ખરજ આવે છે. તેથી જ્યારે શરીર ઉપર પિત્તની ગાંઠો નીકળે છે, ત્યારે આ ક્ષાર રક્તમાંજે સર્વ શરીરમાં પ્રસરેલો હોય છે. પિત્તાશયમાંથી નીકળતી નલિકા વાટે પિત્ત આંતરડામાં જાય છે અને યકૃત શિરામાં થઇને યકૃતમાં આવે છે, મતલબ કે પિત્તની ગતિ ચક્રની માફક ફરતી હોય છે.

પાચનક્રિયા થઇ રહ્યા બાદ યકૃતશિરામાં થઇને જે પદાર્થ યકૃતમાં દાખલ થાય છે તે પૈકી સાકરને સઘળા રક્તમાં મિશ્ર નહિ થવા દેતાં યકૃત તેમાંનો થોડો ભાગ રાખી મુકે છે. સાકરનો ઉપયોગ શરીરની ઉષ્ણતા અને જોર કાયમ રાખવા માટે હોય છે. યકૃતમાંથી જેમ જોઇએ તે પ્રમાણે જોઇતી સાકર મોકલવાની ક્રિયા તે ઉપરના મજ્જતંતુના સંયોગથી થાય છે. આ મજ્જતંતુનો સંબંધ મગજના ચોથા ભાગમાં (Medulla oblongata) હોય છે. તેથી કાંઇ કારણસર આ ક્રિયા બરાબર નહિ ચાલવાથી રક્તમાં સાકરતું પ્રમાણ વધવાથી તે સાકર પીસાળ વાટે

બહાર પડે છે, જે વિકારને મધુ પ્રમેહ (Diabetes) કહે છે. આ પ્રમાણે ખાધેલું અન્ન પચન થતાં આંતરડામાં જે પ્રકારના રસનું ફરવું થાય છે.

(૧) રૂધિરમાંથી આંતરડામાં.

(૨) આંતરડામાંથી રૂધિરમાં.

આ કારણથીજ મળ પાતળો યા કઠણ થાય છે. આ રસના આંતરડામાંથી રક્તમાં તથા રક્તમાંથી આંતરડામાં અવર જવરથી મળની સ્થિતિ પાતળી અગર કઠણ રહે છે. રૂધિરમાંથી રસ ચુસી લેવાની ક્રિયા જેટલી જેટલી વિશેષ થાય છે તેટલો મળ પાતળો હોય છે તથા આંતરડામાંથી રસ જેટલો રૂધિરમાં વિશેષ જાય છે તે પ્રમાણમાં મળ કઠણ હોય છે.

નિરોગી સ્થિતિમાં આ ઉભય ક્રિયા સરખી ચાલવાથી પાચન સાફ થાય છે, અને મળ નહીં પાતળો કે નહીં કઠણ તેવો ઉતરે છે. નાના આંતરડામાં રક્તમાંથી જે રસ આવે છે તે પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોવાથી મોટાં આંતરડાં શરૂ થાય છે ત્યાં સુધીના ભાગમાં અન્ન પ્રવાહી રૂપમાં હોય છે. આંતરડામાંની આંતર ત્વચામાંથી રૂધિરમાં તથા તેમાંથી આંતરડામાં જવા આવવાની જે આ ક્રિયા છે તેને ઓસ્મોસીસ કહે છે. આજ ક્રિયાથી અજીર્ણથી ઉત્પન્ન થનાર ઝેરી દ્રવ્યનું પણ રક્તમાં સોષણ થાય છે.

આંતરડામાં એક પ્રકારની ગતિ ચાલે છે; જેને તૃણજલુકા ગતિ કહે છે (Peristalsis). આ ગતિને લીધે આપણે જે અન્ન ખાધેલું હોય છે તે અન્ન નલિકામાંથી નીચે ઉતરતાં એકદમ ગુદાદ્વારે ઢગલો થઈને નીકળતું નથી, પરંતુ આંતરડાં તેને ધકેલી ધકેલીને બહાર કાઢે છે. સિવાય આંતરડામાં કરચલીઓ પડેલી હોય છે જેમાં તે અટકે છે. તેથી આંતરડામાંથી નીકળતો પોષક રસ ઠેકાણે ઠેકાણે ગ્રહણ કરવાનું સુલભ પડે છે. આ તૃણજલુકાગતિ આંતરડામાંના મજ્જતંતુના સંબંધથી થાય છે. તેમ આંતરડામાં મળ તથા વાયુના દબાણથી તેમજ પિત્તના રેચક અને ગતિદાયક ગુણને લીધે આ ગતિને કેટલીક મદદ થાય છે.

મોટાં આંતરડાંમાં થતી પાચનક્રિયા.

મોટાં આંતરડાં સુમારે ૬ ફીટ લાંબા હોય છે. અને ફુંટીના નીચે

જમણી બાબુથી શરૂ થઈ જઈને છીપના આકારની કોથળી નીચેથી કમાન સરખાં ઉપર ચડીને ડાબી બાબુએથી નીચે ઉતરી ગુદા સુધી પહોંચે છે. તેની ગોળાઈ નાના આંતરડાં કરતાં મોટી હોય છે. નાના આંતરડામાંથી મોટા આંતરડામાં આવ્યા પછી મળ ગંધ મારે છે, પરંતુ નિરોગી સ્થિતિમાં તેની ગંધ ઘણી આવતી નથી; કારણ તેમાં પિત્ત મળેલું હોય છે કાંઈ કારણસર તેમાં પિત્ત કમી મિશ્ર થવાથી તેની ગંધ વિશેષ આવે છે. અન્નપાચન કરવામાં મોટા આંતરડાંનો ઘણો ઉપયોગ થતો નથી. નિરોગી સ્થિતિમાં તે ક્રિયા ઉપરના ભાગમાં જ સંપૂર્ણ થાય છે, છતાં મોટાં આંતરડાંમાં પાચન કરવાની ખીલકુલ શક્તિ નથી, તે સમજવું ભૂલ ભરેલું છે. કારણ કોઈ એક રોગમાં મ્હોં વાટે અન્ન નથી આપી શકાતું ત્યારે પોષક અન્નની ગુદાદ્વારે પિચકારી આપવામાં આવે છે, અને તે અન્ન મોટાં આંતરડાંમાં જ પાચન થાય છે. આ પ્રમાણે પાચન થયેલ અન્ન રૂધિરમાં મિશ્ર થાય છે.

અન્નમાર્ગની આંતરવચ્ચામાં રહેલી અનેક તથા રસવાહિનીઓ પાચન થયેલા અન્નના રસને વાહણીની (રૂપંજ) માધક ચુશી ક્ષેવાને સદા તત્પર જ હોય છે. આ પ્રમાણે જટલો પોષક રસ ચુસી શકાય તેટલો ચુસી લીધા પછી તેનું રક્ત બને છે. રક્ત પ્રવાહી રૂપમાં શરીરના સર્વે ભાગમાં પહોંચી તેમાં પોષક અન્નની પુરવણી કરે છે. શરીરના સંયોજક અવયવો પોત પોતાના પોષણ માટે જોઈતો જરૂરી અન્નનો પદાર્થ રક્તમાંથી ચુસી લે છે, તેમ તેમાંથી વ્યય થવાથી નિરૂપયોગી થયેલો પદાર્થ અથવા મળ પણ પાછો રૂધિરના પ્રવાહમાં છોડી દે છે. આ પ્રમાણે રક્ત તથા તેનો પ્રવાહ આખા શરીરમાં અન્નનો પોષક પદાર્થ પહોંચાડી તેની સાફ સુશી રાખનાર એક જસુદજ છે તેમ કહેવામાં કાંઈ હરકત નથી.

આખરે બાકી રહેલો અન્નમાંનો નિરૂપયોગી કચરો મળરૂપે બહાર નીકળે છે. આ ઉપરથી અનુમાન થાય છે કે નિરોગી સ્થિતિમાં અન્ન ખાધા પછી ૨૪ થી ૪૮ કલાક સુધીનાં તેમાંનો નિરૂપયોગી ભાગ મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે.



પ્રકરણ ૩ જી.

અગ્નિમાંધનાં કારણો.

અગ્નિમાંધ થવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે પરંતુ સુગમતા માટે તેના નીચે મુજબ બે પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે.

૧. અનિયમિત આહાર તથા વિહારથી.
૨. ઇતર રોગથી.

આ પુસ્તકમાં આપણને પહેલા પ્રકાર સંબંધી વિવેચન કરવાનું છે માટે તે વિષે વિચાર કરીએ.

પહેલા પ્રકારથી થનાર અગ્નિમાંધનાં પણ પુષ્કળ કારણ હોય છે. તેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય કારણ નીચે આપવામાં આવ્યા છે:—

(૧) અન્ન ખાતી વખતે બરાબર ચવાય નહિ.

(૨) ખોટા આહાર જેવો કે:—

અ. શરીરને પોષણ આપનાર પદાર્થ જેમા કમી હોય તેવું અગર અપકવ અન્ન ખાવું.

બ. જોઈએ તે કરતાં વધારે અન્ન ખાવું.

ક. ઉત્તેજક અન્ન (મસાલાદાર અન્ન) ખાવું.

ડ. ઉતરી ગયેલું અન્ન ખાવું.

ત. નહિ ભાવતું અન્ન ખાવું.

મ. પુષ્કળ પાણી પીવું.

જ. વેળા કવેળા અગર ઉતાવળથી ખાવું.

(૩) ખોટી મોજ મારવી તથા ચિંતા.

(૪) શુદ્ધ હવાનો અભાવ.

(૫) વિર્યનો નાશ.

(૬) અથોગ્ય કપડાં.

(૭) અથોગ્ય નિદ્રા.

અન્ય ખરાબર રીતે ચવાય નહિ તે.

ધૃષ્ટિરે આપણને જે દાંત આપ્યા છે તે માત્ર શોભા માટે નથી પરંતુ તેનો મુખ્ય ઉપયોગ આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તે મ્હોમાં ઘાસ્યા પછી ઉત્તમ રીતે બારીક થાય ત્યાં સુધી ચાવવા માટે છે. મ્હોમાં ખરાબર નહીં ચાવતાં આપણે ઉતાવળથી ખાઈએ. પછી ભલે નોકરી ઉપર જવાની ઉતાવળથી હોય અગર નિશાળે જવાની વખત થઈ જવાથી હોય અગર ઘણા દિવસથી પડી ગયેલી રોજની ટેવથી હોય પરંતુ તેથી જઠર વિગેરે ઇંદ્રિયો ઉપર ભવિષ્યમાં માહું પરિણામ થવાનુંજ.

પ્રથમ મ્હોમાં અન્ન પુર્ણ રીતે તથા ધીમે ધીમે નહિ ચાવવાથી અન્નમાં જોઈએ તેટલું થુંક મિશ્ર થતું નથી તથા તેથી સ્વાસ્થ્યવાળા પદાર્થની સાકર થતી નથી. બીજી દાંતને ચાવવાની મહેનત નહિ થવાથી તે નખળાં પડી જાય છે. કેમકે એકાદા અવયવને પુષ્કળ કામ આપવાથી અગર ખીલકુલ કામ નહિ સોંપવાથી તે ઘસાઈ જઈ અશક્ત થાય છે.

અન્ય પરિપૂર્ણ નહિ ચાવવાથી તે ચાવતી વખતે તેમાં રહેલ એકાદ નિરાળો પદાર્થ જેવો કે કાંકરી, પથરી, કાટો અગર કાચ સમજાતો નથી. વળી તેનાથી કેટલીકવાર મ્હોમાંથી શ્લેષ્મવાળી ત્વચાને ઇજા થાય છે. અગર તો તે પદાર્થ ગળામાં અડકવાથી ભયંકર પરિણામ ભોગવવું પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ આગળ જઠર વગેરે ઇંદ્રિયોમાં જે જે ઠેકાણે તે પદાર્થ અટકે છે તે તે ઠેકાણે ખોટા વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. જમ્યા પછી આપણામાં મ્હો ધોવાનો ચાલ અતિ ઉત્તમ છે, પરંતુ એકલા કોગળા કરવાથી મ્હો સ્વચ્છ થતું નથી. એમ ક્યારી દાંતની બાજુએ અગર ફાટામાં પેઠેલો અન્નનો દાણો બહાર નીકળતો નથી તથા કેટલીકવાર ત્યાં રહેવાથી તે દાણો સડી જાય છે જેથી મ્હોમાં ખટાશ ઉત્પન્ન થાય છે, દાંત ઉપર થર લાગે છે, અને તેના થરનું પડ બધાય છે. કેટલીકવાર આ પડ એટલું બધું વધી જાય છે કે તેથી ખરા દાંત ઢંકાઈ જઈ દાંત ઉપરનું સફેદ પડ (એનેમેલ) ખરાબ થઈ જાય છે; તેમાં કાણું પડે છે. તેથી તેમાંના મજ્જા તંતુ ઉધાડા થઈ જવાથી દાંત દુખવા વિગેરે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે.

મ્હોંમાંથી ખરાબ વાસ આવે છે તથા તે વાસ શ્વાસોર્ધ્વાસમાં થઈ ફેફસામાં ગયાથી રક્ત અશુદ્ધ કરે છે. તેમજ અન્નની સાથે જઠરમાં જવાથી પાચન-ક્રિયામાં અડચણ આવે છે. આટલું આપણું પોતાનું અંગત નુકશાન થાય છે. સિવાય ચાર માણસ સાથે આવો માણસ ગયો હોય તો તેને પોતાની પાસે બેસાડવા કોઈ રાજી હોતું નથી. આમ મ્હોંની સ્થિતિ દુર્ગંધયુક્ત થવાથી મ્હોંના તથા ગળાના રોગ મટવા મુશ્કેલ પડે છે. કેટલી જાતના રોગો જેવા કે અગ્નિમાંદ્ર, મધુપ્રમેહ. મુખપાક વગેરેમાં મ્હોં ખાટું થઈ જાય છે. આ પ્રકારની થુંકની સ્થિતિ ઘણા દિવસ સુધી રહેવાથી દાંત ઉપરનું ઘોળું પડ બગડી જાય છે તથા દાંત ખરાબ થાય છે.

મિથ્યા આહાર.

સારા ખોટા ખાવાના સર્વે પદાર્થ અને તેના આહારનો આ વિષયમાં સમાવેશ થાય છે.

આવા પદાર્થને અનિયમિત પ્રમાણમાં અગર અયોગ્ય રીતે ખાવા તે મિથ્યા આહાર કહેવાય છે.

(અ) શરીરમાં આવશ્યક તત્વ જે અન્નમાં કમી હોય તેવું

અન્ન અગર કમી અન્ન ખાવું.

શરીર પ્રકૃતિ વ્યવસ્થિત ચાલવા માટે અમુક પ્રમાણમાં ઠરાવેલાં કાંઈક તત્ત્વ અન્નમાં હોવાં જોઈએ તેવું આપણે પાછળ કહી ગયા છીએ. તે પ્રમાણમાં તત્ત્વોવાળું અન્ન આપણા શરીરને નહિ મળે તો તરતજ શરીર કૃશ થઈ શારીરિક ક્રિયા મંદ થાય છે. જેમ આવક કમી અને ખર્ચ જારતી ચાલતુંજ રહે તે પ્રમાણે શરીરની સ્થિતિ થાય છે.

હાલમાં ગરીબાઈના કારણથી સાંડું અન્ન પુષ્કળ ન મળે તે વાત ખરી છે. પરંતુ જે કાંઈ મળતું હોય તેમાંથી શરીરને પોશક તત્ત્વો જેમાં હોય તેવો સારો પદાર્થ લાવવો બની શકે છે. પરંતુ આવા ક્રિયા પદાર્થ હોય તે નહિ જાણવાથી ગમે તેવો સારો નરસો પદાર્થ લાવવામાં આવે છે. તેથી શરીરને આવશ્યક તત્ત્વોવાળું અન્ન નહિ મળવાથી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શરીર ખીલ-

કુલ અશક્ત થતું જાય છે. જોઈતું અન્ન પણ નહિ મળવાથી રૂધિર નિઃ-
સત્વ થઈ શરીરને પોષણ મળતું નથી. કારણ રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ
પોતપોતાનું કાર્ય કરી શકતા નહિ હોવાથી અન્ન પાચન કરવામાં આવશ્યક
રસ સુકાઈ જઈ અગ્નિમાંથી થાય છે. આમ શરીર દુર્બળ થવાથી સર્વે રોગનું
ધર થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ અશક્તપણાને લીધે પોતાનાં બાળકને દુધ પાઈ
શકતી નથી. કેટલીક પોતાના યૌવનમાં હરકત આવવાની બહીકથી પણ
બાળકને દુધ પાતી નથી, બાળક પાંચ છ માસનું થયા પહેલાં પોતાનું દુધ
છોડાવી તેને બહારનું દુધ, બાલી, કોર્નફ્લાવર, ચોખા, વગેરે ચીકણા
પદાર્થની રાખડી કરીને ખવરાવે છે, પરંતુ તેવા પદાર્થમાંથી અજીર્ણ વિકાર
દબદબો, ઝાડો, અસ્થિવક્રતા વગેરે તરેહતરેહના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કારણ
બાળક એક અથવા સવા વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેના થુંકમાંથી તેમજ પે-
ક્રિયાસમાંથી નીકળતા રસમાં સ્પર્શવાળા પદાર્થ જીરવવાની શક્તિ હોતી
નથી. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને વધવાને માટે અનુ-
કૂળ જે જે દ્રવ્ય જોઈએ તે તે દ્રવ્ય માતાના દુધમાંથી નીકળતું રહે છે
તેથી માતાનું દુધ એકદમ બંધ કરી ઈતર દુધ પછી ગાયનું હોય કે
બેંશનું હોય તેમાં તેની સ્થિતિને અનુકૂળ દ્રવ્ય નહીં મળવાથી બાળક
રોગી થાય છે.

(ક) જોઈએ તે કરતાં વિશેષ અન્ન ખાવું.

અન્ન જોઈએ તે કરતાં કમી ખાવાથી અજીર્ણની ઉત્પત્તિ થાય છે તેટલુંજ
નહિ, પરંતુ વધારે ખાવાથી પણ અજીર્ણ થાય છે. કમી અન્ન ખાવાથી
થનારા રોગ કરતાં વિશેષ અન્ન ખાવાથી રોગ વધારે થાય છે. કોઈ પણ
અન્ન જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાવામા આવે એટલે પાચન કરનાર ઇંદ્રિયોને
વધારે કામ કરવું પડે છે. જેમ પાંચ મણુ વજન ઉપાડવાની શક્તિવાળા એક
માણસને આઠ કે દશ મણુ વજન ઉચકવા આપવાથી તે ઉચકી શકતો નથી
તે પ્રમાણે વિશેષ અન્ન પાચન કરવાને પાચન કરનાર ઇંદ્રિયો અશક્ત થાય છે.
વધારે ખાધેલું અન્ન જોકે બરાબર આવેલું હોય તોપણ જઠરમાં ગયા પછી તેનો
જઠરમાં બોળો પડે છે, જેથી અજીર્ણ થાય છે. આ પ્રમાણે કેટલાક દિવસ

સુધી ચાલુ રહ્યા પછી થાકી ગયેલા જઠરમાં ચાલનમંથનાદિ ક્રિયા મંદ થઈ જઠર મોટું થાય છે; અને જઠરાગ્નિ બરાબર તૈયાર થતો નથી. કારણ કે જે પ્રમાણમાં જઠરાગ્નિમાં દ્રવ્ય રહેવાં જોઈએ તે પ્રમાણમાં દ્રવ્ય રહેતાં નથી તેથી ઔજસ અન્નનું પેષ્ટાન થતું નથી, અને તેમાં વળી જે ચાવવાની ક્રિયા બરાબર નહિ થયેલી હોય તો તેથી મ્હોંમાં સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થની સાકર નહિ થવાથી જઠરમાં જે અપકવ અન્ન આવેલું હોય છે તે ગરબડાટ કરી મુકે છે. એકંદર રીતે જોતાં જેમ કચેરીમાંના એકજ કામ કરનાર એકાદા કારકુન ઉપર કામનો સભજો બોલે આવી પડવાથી થાકી જાય છે, તેમ જઠરની સ્થિતિ પણ તેવીજ થાય છે; વધારે બોલે પડવાથી તેને પોતાનું કાર્ય કરવામાટે ધણી મહેનત પડે છે. વળી આવા વધારે ખાધેલા અન્નથી જઠર કુલી જવાથી તેની આજીવ બાજીના અવયવપર દબાણ થઈ અજીર્ણનું વિશેષ કારણ થાય છે. આમ થવાથી ખાધેલું અન્ન કહોવા માંડે છે તથા તેની ખટાશ વધારે વધારે થતી જાય છે. તેથી જઠરના જે ભાગને આ કહોવાણવાળો અને તેથી થયેલા ખાટા અન્નનો સ્પર્શ થાય છે તે ભાગનો ક્ષોભ થાય છે. તેમાંથી ચીકણો સ્ત્રાવ નીકળે છે. જઠરમાંનો રસ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ અનિયમિત થાય છે. કોહેલા અન્નમાંથી વાયુ નીકળે છે અને આસપાસની ઈંદ્રિઓ ઉપર તે વાયુનું દબાણ થવાથી તે તે ઈંદ્રિઓ પોતપોતાનું કામ કરી શક્તિ નથી. તેથી પણ અજીર્ણ વિકારને પરોક્ષ રીતે મદદ મળે છે. જેમ હૃદય ઉપર દબાણ થવાથી છાતી ધડકે છે, ફેફસા ઉપરના દબાણથી શ્વાસો-શ્વાસમાં અડચણ પડે છે તેજ પ્રમાણે આસપાસનાં નાડી, ધમનીયો તથા જ્ઞાનતંત્ર આ કારણથી અવ્યવસ્થિત (અસ્તવ્યસ્ત) થઈ માથું દુખે છે, જઠરની અંદરની બાજી સુઝી તેનો રંગ લાલ થાય છે, તેના ઉપર ચીકણા પદાર્થનું પડ બાઝે છે, પેટની કાચળીમાં દુખે છે તથા બળતરા થાય છે. જઠર વાયુથી કુલી જવાથી પેટ ઢાલજેવું લાગે છે તથા આસપાસના અંતઃપટલ (ડાયાફ્રામ વગેરે) ઈંદ્રિયોનો ક્ષોભ થવાથી બગાસાં-હેડકી-છારા ઝોડકાર વગેરે આવે છે તથા ઉલટી થાય છે જેથી સડેલું અન્ન બાહાર નીકળી પડે છે. આ જે ક્રિયાઓ થાય છે તે સ્વાભાવિક હોય છે. કારણ

જઠરમાં આ પ્રકારની ગરબડની ખાતમી તેમાં રહેનાર સંવેદક જ્ઞાનતંતુ માર્શલ મગજમાં પહોંચે છે. ત્યારબાદ આવું સડેલું અન્ન શરીરને નુકશાન-કર્તા છે એમ જાણી તેવા અન્નને બહાર કાઢી નાખવા ઉલટી કરાવનાર સ્થાનને હુકમ આપે છે અને તે સ્થાન ગતિદાયક જ્ઞાનતંતુવડે ઉલટી કરાવીને સડેલા અન્નને બહાર કાઢી નાંખે છે. કોઈ કારણસર આ સડેલું અન્ન ઉલટી થઇને બહાર નહિ નીકળે તો ગ્રહણીમાં થઇને આંતરડામાં જાય છે, જ્યાં જઠર પ્રમાણે ગ્રહણી આંતરડાં તથા આસપાસની ઇંદ્રિયોમાં ફોબ થાય છે અને તેથી કરીને ખેશ્મ વધે છે, પેટમાં ચુંક આવે છે, પેટ ફુલી જાય છે અને ભૂખ લાગતી નથી. માથુ દુખે છે. ચકરી આવે છે અને સડેલું અન્ન અતિસાર થઇને બહાર નીકળી જાય છે, આમ થાય ત્યારે તેને આપણે અજીર્ણ વિકાર કહીએ છીએ. જે માણસ જમ્યા ઉપર ઝુટે છે અગર પોતાની પાચન શક્તિ કેટલી છે તેનો વિચાર કર્યા શિવાય કાંતો અમુક પદાર્થ વધારે ભાવે છે માટે અગર સગા સખ'ધીના આગ્રહથી અકરાંતિયા પ્રમાણે જમે છે તેને ઉપર કહેલા પ્રકારથી પણ અધિક જોરથી અજીર્ણ થાય અને અજીર્ણાની માફક ટળવળ ટળવળ કરતો રહે તેમાં આશ્ચર્ય શું ? આ વિકારને આપણે તીવ્ર અજીર્ણનું નામ આપીશું. આ શિવાય બીજી રીતે પણ વધારે અન્ન ખાવાથી શરીરને નીચે પ્રમાણે હાની થાય છે. ઘણા માણસોને કાંઈ કાંઈ વિશેષ ખાવાનો સ્વભાવજ પડેલો હોય તેમને અન્ન પચાવવાની શક્તિ પણ હોય છે. તથાપિ જો કે પાચન થઇ શકે છે છતાં આ વિશેષ અન્ન ખાવાથી નુકશાનજ થાય છે. વધારે અન્ન પાચન થવાથી શરીરના પોષણ માટેના જરૂરી તત્વો વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઇ તેનાથી આમવાયુ (ગાઉટ) વગેરે રોગો થઇ તેનું પરિણામ પાચન ઇંદ્રિયો ઉપર થાય છે જેથી પણ અગ્નિમાંંધ થાય છે. તેમ વારંવાર અન્ન ખાવાથી પણ તેવાજ પ્રકારના રોગો થાય છે.

વારંવાર અન્ન ખાવું.

પ્રથમ ખાધેલું અન્ન પાચન થયા શિવાય બીજું અન્ન ખાધા જવું તેને વારંવાર અન્ન ખાવું કહે છે. આયુર્વેદકમાં તેને અધ્યશયન કહે છે.

આ માંબંધી મળ્યા મળ્યોને આગળ ઉપર અધ્યક્ષમનથી શાં શાં પરિણામ
નપજશે તેનું જ્ઞાન હોતું નથી. અગર કેટલાકને તે જ્ઞાન હોવા છતાં તે
બાબત ઉપર તેઓ અલક્ષ રહે છે. તેથી જેમ ભાત કરવા માટે આધરણના
પાણીમાં ચોખા નાંખ્યા પછી જેમ જેમ જમનારની સંખ્યા વધતી જતાં
આધરણમાં ચોખા નાંખતાં રહેતાં ભાતની જે સ્થિતિ થાય તેવી પ્રથમ
ખાધેલા અન્નને પચવવાને અવકાશ નહીં મળતાં તે ઉપર વારંવાર ખાતા
જવાથી થાય છે.

આ પ્રકાર નીચે આપેલા દાખલાથી સ્પષ્ટ સમજાશે. હાલમાં સવારમાં
ઉઠી શૌચમુખ માર્જન કરી આપણા લોકો સાધારણ સાત આઠ વાગે માં-
ખણ કે ધી ચોપડેલી પાઉંની કપોટી સાથે અગર એકલો ચહા અગર તેની
સાથે બીસકીટ, લાડુ વગેરે કાંઈ પણ પદાર્થ ખાઈને તેની ઉપર ચહા અગર
કાફી પીએ છે. એકંદર રીતે આપણે સવારમાં ચહાની શરૂઆત કરીએ
છીએ. વાહ! આ સર્વને જઠરમાં પાચન થવા માટે બે અઢી કલાક લાગે
એટલામાં સ્નેહિતે ત્યાં જવાનો પ્રસંગ આવ્યાથી ત્યાં એકાદ બે પ્યાલા સ્ને-
હિના આગ્રહથી પણ પ્રથમ ખાધેલા અન્નની પાચનક્રિયા ચાલતી હોય તેમાં
વધારાનાં નંખાય છે. એટલામાં દસ વાગે જમવાની તૈયારી થાય છે. કારણ
નોકરીપર જવાની ઉતાવળ હોયજ. જમણમાં દાળ, ભાત, રોટલો, શાકભાજી,
દહીં, દુધ, ઢોકળાં વગેરે ખાવામાં આવે છે, જેને પાચન થવાને આશરે ચાર
કલાક બેઠાં છીએ. માંસ ખાનારને તે ચાવવાનું ન હોવાથી તેને અઢી
કલાક લાગે છે. બકરાંના ગોસને ત્રણ કલાક લાગે છે, દહીંને ત્રણ કલાક,
ભાતને બે કલાક અને રોટલીને ત્રણથી ચાર કલાક લાગે છે. આટલો વખત
સારી રીતે ચાવીને ખાધેલા અન્નને શાંત અવસ્થામાં પચાવવા માટે બેઠાં
છીએ. પરંતુ ઉતાવળથી પૂર્ણ રીતે ચાવ્યા વગર ગળે ઉતારેલા અન્નને
એકાદ કલાક વધારે લાગે છે, તેમાં વળી જમ્યા પછી તરત કચેરીમાં જવાનું
ધાંધલ, કામનો બોળે વગેરે હોય તો વિશેષ વાર લાગે છે. બપોરે ત્રણચાર
વાગે એટલે વળી ટીફીન (ઉપહાર) કરવાનો વખત થાય છે, જ્યારે ચહા, દુધ,
ભજ્યાં, શીરો, પુરી, ચણા, મમરા, ચેવડો વગેરે પદાર્થ ખાવામાં આવે છે.

પ્રથમથી શરૂ કરીએ તો સાત આઠ વાગે ચઢા પીધા ઉપર સ્નેહીઓને ત્યાં ચઢા પીવામાં આવે છે તેની ઉપર કચેરીમાં જવાની ઉત્તીવળમાં જમવામાં આવે છે. તેથી આ સધળા પદાર્થ જઠરમાં ગયા પછી જઠર રસમાં ફેર પડે છે અને તેમાં લવણામ્લ વધે છે જેથી તે માણસના પેટમાં લાક્ષ બળે છે, જે ઉપરથી તે માણસ બૂખ લાગી છે એમ સમજી તેની ઉપર ચઢા, દૂધ, શીરો, બજીયાં, ચેવડો વગેરે ખાઈ લે છે. ત્યાર પછી ઘેર આવ્યા કે ચઢા કે લાડૂ અગર કાંઈ પણ ચીજ તૈયાર જ હોય છે. ત્યાર પછી કોઈને ત્યાં જવું પડે તો ત્યાં પણ ના, ના, કહેતાં એકદો ચઢાનો ખાલો વધારે લેવો પડે છે. એટલામાં આઠ નવ વાગે રાત્રે વાળુ કરવાનો વખત થયો, એટલે તેમાં કોઈવાર સવાર કરતાં પણ વધારે પદાર્થ ખાવાનો સંભવ હોય છે. કારણ આખા દિવસમાં શાંતપણે જમવાનો આજ વખતે હોય છે. આમ એક પછી એક ખોરાક ગયાથી, જઠર નવડું રહેતું નથી. તેથી તે યાકી જાય છે અને તેનાથી અગ્નિમાંંધ થાય છે. ઉપર કરેલું વર્ણન કોઈને પણ અતિશયોક્તિ ભરેલું લાગશે, પરંતુ વિચાર કરીશું તો આપણા માંના ધણીઓની રોજની સ્થિતિ કમી જરૂર પ્રમાણમાં આમની આમજ ચાલી આવે છે, તે સમજ્યા વિના રહેશે નહીં. ઠીક, આ પ્રમાણે પાછળ કહેલું ત્રિવ અજીર્ણ-વિલંબી અજીર્ણનું રૂપ ગૃહણ કરે છે જેને આપણે અગ્નિમાંંધ કહીએ છીએ. અગ્નિમાંંધ અને અજીર્ણ વિકારમાં તદ્વાવત એટલો જ હોય છે કે અગ્નિમાંંધમાં રોજની પીડા ધણી દિવસ સુધી તેમ ને તેમ રહી કેટલાક દિવસ પછી તેનું માડું પરિણામ શરીર ઉપર કાયમનું રહે છે. જ્યારે અજીર્ણ વિકારમાં આ સર્વે પ્રકાર તાત્કાલિક હોય છે.

તીખું-તમતમું તથા મશાલાદાર લોજન ખાવું.—આપણામાં નાના મોટા સર્વેને તરેહ તરેહના તીખા તમતમા મશાલાવાળા પદાર્થ-ભાત ભાતનાં અથાણાં વગેરે ખાવાનો ચરકો પડેલો હોય છે. જ્યારે આવા પદાર્થ ખાવામાં નથી હોતા ત્યારે ખીજું અન્ન ગળે ઉતરતું જ ના હોય તેમ લાગે છે. કારણ તે સાથે ખાવાથી અન્ન પોચું અને લોચા પડતું લાગે છે. ઉપર કહેલા પદાર્થ માત્ર જમતી વખતેજ ખાવામાં આવે છે તેમ નથી, પરંતુ

જતાં આવતાં નાસ્તા સાથે, અગર ખીજ નિમીત્તે પણ ખવાય છે. વધારે દૂર નહિ જતાં એકાદિ ચહા કાશીવાળાની દુકાને જઈ જરી નોંધશું તો બજારમાં, મસાલાદાર દીકું શાક, ચેવડો વગેરે લોઈને ચહા પીનારાઓ સેંકડે પોણોસો નજરે પડશે. કેટલાકને બજારમાં સાથે છલામદી ચટણી નોંધએ છે, અને કદાપિ દુકાનદાર ચટણી આપતાં વિસરી ગયો હોય તો “અરે ચટણી લાવો” કરી ખુમ પાડી માગી લે છે. આવા પદાર્થથી તેમજ ચહા, કાશી, દાડ, ભાંગ વગેરે તીખા તમતમા મસાલાવાળા પદાર્થથી શરીર ઉપર શાં શાં પરિણામ થાય છે તે નીચે આપેલી માહિતી ઉપરથી સમજાશે, તીખું ખાતું અને મસાલાવાળું અન્નદાહક અન્ન કહેવાય છે. આવા પ્રકારના પદાર્થથી એક જાતની ખોટી રૂચી ઉત્પન્ન થયાથી અન્ન યોગ્ય રીતે ખવાતું નથી. તેમાં એક તો નોંધએ તે કરતાં વધારે અન્ન ખવાય છે. તથા તેથી પાછળ વિશેષ અન્ન ખાવાના પ્રકારમાં કલા મુજબ પાચન કરનાર ઇન્ડ્રિયો ઉપર ફાણુ થાય છે તથા અગ્નિમાં ઘ થાય છે. ખીજું આવા દાહક પદાર્થથી અન્ન નલિકાની અંદર ત્વચાને દાહ લાગે છે; તથા તેમાં રહેલા પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડને ઇજા થાય છે, અને તેની પાચકરસ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ કમી થાય છે, જેથી અગ્નિમાં ઘ થાય છે. કારણ પાચકરસ કમી થાય છે. આ સિવાય આવા તીખા પદાર્થ ખાવાથી તરસ પણ વધારે લાગે છે, કે જેથી નોંધએ તે કરતાં વિશેષ પાણી પીવાય છે તેનું પરિણામ એ આવે છે કે જે કાંઈ થોડો ધણો પાચકરસ ઉત્પન્ન થયો હોય તેમાં પાણી મળવાથી તે પાતળો થઈ જાય છે. તથા તેની પાચન કરવાની શક્તિ કમી થાય છે. તેમ ખાધેલું અન્ન પચતું નથી. આમ પડી રહેલું અન્ન સડવા માંડે છે; તેનું ખટાશપણું વિશેષ વધતું જાય છે. દાખલા તરીકે એક ગાડીએ નેડેલો ઘોડો ભડકવાથી ગાડી ભાગી જાય છે અને ભાગેલી ગાડીના ભાગેલા પોલ સાથે ઘોડો દોડતો જાય છે. દોડતાં દોડતાં જોટલું જોર કરે છે તેટલા જોરથી ભાગેલા પોલના કડકા તેના શરીરને લાગે છે. તે પ્રમાણે પ્રથમથી તીખા તમતમા પદાર્થથી જઠરને દાહ લાગેલી હોય છે. તેમાં આવા સડેલ અન્નની ખટાશનો સ્પર્શ થતાં તેમાં ચીરા પડે છે. તેમાંથી રક્ત નીકળે છે, ચીકણો

પદાર્થ ક્રમે છે, ઉલટી યામ છે, પેટમાં કાંઈપણ પદાર્થ ટકતો નથી, માયું ક્રમે છે, તાવ આવે છે, વગેરે ચિન્હો યામ છે. ઉપરાંત આવા પદાર્થ ખાવાથી રહે આવે છે, એટલે કે તેમાં ચાંદાં પડે છે, અને ગળામાં કે તેની નીચે અંદરની ત્વચાને દાહ લાગવાથી કંઈ પડે છે તથા ખીજા ચિન્હો યામ છે તે જૂદાં.

આપણા લોકોમાં ચહા-કાશી-દારૂ તથા ખીડી પીવાના પૈસાનું એટલું મહત્ત્વ થઈ પડ્યું છે કે ગરીબ ને પૈસાદાર કાઢને પણ પોતાની ઇચ્છાનુસાર કાઢ પણ પદાર્થ જોઈએ છીએ. સવાર થયા પહેલાં નાનેથી મોટા સુધી લોકોને ચહા શીવાય ખીજ વાતજ નથી. મુખઈ સરખા શહેરમાં તો ગરીબ બીખાર પણ રસ્તે જનાર આવનાર લોક પાસે ચહા પીવાનો પૈસો આપવા યાચના કરે છે. ગટર સાફ કરનારને પણ ચહા પીવાને પૈસો જોઈએ છે.

વિક્ટોરિઆ ગાડીવાળા જોઈશું તો ચહાવાળાની દુકાને ગાડી હાંકવાની જગ્યાએ ખેસી ચહા પીતા જોવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓ અને ખીજા લોકો જેમને ઘેર ચહા પીવાની સગવડ ના હોય તેઓ શહેરમાં ડગલે ડગલે માંડેલી ચહા કાશીની દુકાનોમાં સંખ્યાબંધ જોવામાં આવે છે. વળી હાલમાં ધાસતેલથી સળગતા ચુલા (સ્ટોવ્હ) નીકળ્યા છે. જેથી આવા લોકોને ધણીજ સહેલાઈ પડે છે. કારણ આથી જ્યારે જોઈએ ત્યારે ચહા કરી લેવાય છે. બાળક ચાર પાંચ માસની ઉંમરનું ન થયું હોય તો પ્રજા તેનાં માખાપ પોતે ચહા પીવા જેસે તે વખતે ધીમે ધીમે ગમતમાં ચહાનો નાનો નાનો ઘુંટડો બાળકને પાય છે. પ્રથમ ગળપણને લીધે બાળક ચહા પીએ છે બાદ તેને તેનો ચસ્કો પડી જાય છે, અને પછી જો ચહા ન મળે તો બાળક રડવા લાગે છે; જેથી માખાપને આનંદ સાથે વિસ્મય ઉત્પન્ન થાય છે.

ચહા કાશી વગેરે પીવાના તથા ખીજ ખાવાના પદાર્થ દુકાનમાં જઈ ખાવાને લીધે ક્ષય ઉપદંશ (ચાંદી) વગેરે એપી* રોગો થવાનો સંભવ રહે

* પ્રસંગાદ્ગત્ત સંસ્પ- ॥ નિશ્વાસાત્સહ મોજનાત્ ।

સ શય્યા નનાચ્ચાપિ વસ્ત્ર માલ્યાર લપનાત્ ॥

ઔપ સર્ગિક રોગાઙ્ગ સંક્રામન્તિ નર જરમ્ ।

માધવ વિદ્યાન.

છે, કારણ દુકાનો તથા વિસીયોમાં ઝાસના પ્યાલા રકાબી વગેરે વાસણો ઉપર જણાવેલા રોગવાળા લોકોના મ્હોમાં અડકવાથી સદર રોગો આપણને લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

આ ઉપરથી આપણા વડીલો પાસેથી આ વિષય સંબંધી નવેણુ વગેરે આમડાઉદરમાં કેટલું સત્ય છે તે જણાઈ આવે છે. વળી દુકાનોમાં ચીજો ખરાબર તૈયાર કરેલી હોતી નથી. આપણે ચહાનો દાખલો લઈએ, દુકાનોમાંનો ચહા એક સરખો ઉકળતો રહે છે જેથી તેમાંનું સુવાસીક અને ઉત્તેજક દ્રવ્ય ક્યારનુંએ ઉડી જાય છે, અને ટેનિક એસીડ જેવું શરીરને હાનિકારક દ્રવ્ય માત્ર પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહે છે. આવો ચહા? પીવાથી આપણામાં પાચકરસ ખરાબર તૈયાર થતો નથી. જેથી પાચન કરનાર અમ્લિ મંદ થઈ જાય છે. આવા પીવાના પદાર્થ ઉપરા ઉપરી લેવાથી જઠરને કેટલાક દિવસો પછી તેમને દેખીને એવો કંટાળો આવે છે કે ઉલટી થાય છે. એટલે જાણે જઠર એમ ન કહેતું હોય કે તેવા પદાર્થ હવેથી નહીં જોઈએ. તેમ કહેવામાં અડચણ નથી. વાર આ પીવાના પદાર્થમાં કાંઈક ઉત્તેજક દ્રવ્ય રહે છે જેથી શરીરમાં તથા વિશેષે કરી મગજમાં એક પ્રકારની હુશિયારી અથવા જુસ્સો આવે છે. આ કારણથી માનસિક શ્રમથી થાકી ગયેલા લોકો આવા પીવાના પદાર્થ વારંવાર પીએ છે. પરંતુ આ જુસ્સો અગર હુશિયારી પુષ્કળ શ્રમ કરીને થાકી ગયેલા લોકો કે

અર્થ—મૈથુન વગેરે પ્રસંગથી શરીરના સ્પર્શથી, શ્વાસોચ્છ્વાસથી, ભેગાં જમવાથી, સુવાથી અથવા બેસવાથી, તેવા રોગવાળાના અંગ ઉપરનાં કપડાં પહેરવાથી તેવાનાં મુઠેલાં કુલ મુઠવાથી, અગર વાપરેલું સુગન્ધિ ચંદન લગાડવાથી એવી રોગ એકથી ખીજને લાગે છે.

૧. અહીં કેટલાકને શંકા થશે કે આવો ચહા જો ઉત્તેજક ન હોય તો તે પીવાથી હુશિયારી ક્યાંથી આવે છે? આનું કારણ એવું છે કે કોઈપણ પદાર્થ પછી લાલે ચહા હોય કે ગરમ પાણીજ માત્ર હોય, પરંતુ ગરમાગરમ લીધાથી પેટમાં ગયા પછી તેના કપરના અંતઃ પટલ માર્ગે તેની ઉષ્ણતા રૂઢિચમાં પહોંચવાથી રૂઢિચનું કામ ભેરથી ચાલે છે અને તેથી હુશિયારી આવી એમ લાગે છે.

બળદને જેમ ચાખકો માર્યાથી વળી થોડી ગાડી ખેંચે છે તે પ્રમાણે ક્ષણિક હોય છે. આમ ધણી દિવસ સુધી ચઢા પાણી ચાલે એટલે પાછળથી વધારે વધારે અશક્તપણું અગર ઝડપી આવતી જાય છે. અને માનસિક સ્થિતિ દુર્બળ થાય છે. માનસિક સ્થિતિની દુર્બળતા થઈ એટલે પાણી બરબર ઇંદ્રિયોની ક્રિયા બરાબર આવતી નથી, કારણ આ ક્રિયા મનનાં ઇંદ્રિયોની નિમમ પ્રમાણે ચાલે છે. આ સિવાય આવા પીવાના પદાર્થમાં રહેલું એસીડ ટેનીક વગેરે દ્રવ્યથી જઠરનો રસ અમડી જઈને પાચનક્રિયા બરાબર થતી નથી, તેમ પીવાના પદાર્થમાં સાકર હોવાથી અનમાર્ગની ચીકણવાળી ત્વચા તેમાં ખાસ જઠરની આંતર-ત્વચા ઉપર દાઢ થાય છે. તેમાં રક્ત બેગું થઈ તેમાંથી ચીકણો કઢી નીકળે છે. કારણ પ્રયોગથી સિદ્ધ થયું છે કે વધારે પ્રમાણમાં સાકર હોય તેવા પદાર્થ ખાવાથી જઠરમાં અંદરની ત્વચાને સોળે આવે છે, તેથી રોજ રોજ ગળપણ ખાવામાં આવે તો તે નહિ પાચન થતાં અંદરની ત્વચા ઉપર સોળે આવે છે, તથા તેમાંથી કઢી નીકળે છે. આધેડું પચતું નથી, મ્હોંમાં મોળ આવે છે, પેટમાં કાંઈ પણ ચીજ ટકતી નથી, એટલે ઉલટી થઈ જાય છે, જેથી બૂખ નાશ પામે છે. તેજ પ્રમાણે કેટલીકવાર આવા પદાર્થથી જઠર બગડી જઈ, પેટમાં વાકુ બરાબ છે તેથી તે કુલી જાય છે, જીભ ઉપર ઘોળી કુગ વળે છે, અને મ્હોંમાં જ્યાં ત્યાં ચાંદાં પડવાથી કાંઈ ખવાતું નથી. ચઢા કાંઈ વગેરે પીવાની પદાર્થથી થનારી એક ખીજ માઠામાં માઠી અસર એ થાય છે કે કેટલાક વખત સુધી આ પીવાથી શ્વિરમાં ધુરીક એસીડ વગેરે ઝેરી દ્રવ્યનું પ્રમાણ વધે છે. નિરોગી સ્થિતિમાં આ એસીડ મળમુત્રને રસ્તે નીકળી જવાથી આપણને તેનાથી વિશેષ દુઃખ થતું નથી જરૂર બહાર નહિ પડતાં શ્વિરમાં બેગું થઈ રહે છે ત્યારે તે જુદી જુદી ઇંદ્રિયોમાં જઈ તે ઇંદ્રિયોની ક્રિયા મંદ કરે છે. હાજમા તરીકે મુત્રપિંડમાં તે બેગું થવાથી પિસાબ વાટે જનાર મળ તેવો ને તેવોજ શ્વિરમાં રહે છે. ચક્રતમાં એકઠા થઈ રહેવાથી તેનું કાર્ય મંદ થાય છે. તેમ તેમ જુદા જુદા મળમુત્રાંશોમાં અને તેમના મુખ્ય સ્થાનમાં આ એસીડ બરાબ રહેવાથી તેમની ક્રિયા પણ મંદ થાય છે. આ

ઉપરથી વાયકવર્ગના લક્ષમાં આવશે કે અન્નમાર્ગની ક્રિયા જે જે મજબૂત થાય છે તે તે મજબૂતંતુઓ ઉપર કલા પ્રમાણે વિષમય દ્રવ્યથી ખીલકુલ ભરાઈ જવાથી તેમની સ્વાભાવિક શક્તિ કમી થવાથી પાચન કરવાને જરૂર જુદા જુદા રસની જઠર તથા આંતરડાં વગેરે ઇદ્રિયોની આલન મન્થનાદિ ક્રિયાઓ ખીલકુલ પૂર્ણ રીતે થતી નથી. તેથી અગ્નિમાંથી થાય છે. મજબૂતંતુ અશક્ત થવાથી નીપજતાં અગ્નિમાંથી 'નર્ડસ ડિસ્પેપ્સિયા' કહે છે. આવા પ્રકારનો અગ્નિમાંથી મળવાને ધણી મુશ્કેલી પડે છે. પ્રયોગથી એક ખીજ બાબત સિદ્ધ કરેલી છે કે ચહા કોશી વગેરે પીવાથી જઠર રસમાંથી પેપ્સીન બગડી જઈને તેની પાચન કરવાની શક્તિ કમી થાય છે. આ પરિણામ જેમ જેમ ચહા અગર કોશી વધારે પ્રમાણમાં ઉકળેલાં હોય છે, તેમ વધારે ખરાબ આવે છે. તેટલુંજ નહીં પરંતુ પાચનક્રિયાને વિશેષ વાર લાગે છે. તેજ પ્રમાણે આ પીવાના પદાર્થ ગરમ ગરમ પીવાથી જઠરની અંતર ત્વચાની શક્તિ કમી થાય છે અને અશક્ત મજબૂતંતુવાળા માણસને આથી ઘણું નુકશાન થાય છે. કોશીને બદલે પુનઃદાણા જેટલા વધારે શેકાય તેટલા વિશેષ હાનિકારક હોય છે. આ પીવાના પદાર્થમાં યુરીક એસીડ અને શાન્થિનનું સેંકડે કેટલું પ્રમાણ આવે છે તે ડૉ. હેગો નીચે પ્રમાણે આપેલું છે.

નામ.

યુરીક એસીડ અને ઍશીન.

૧ કોકો.....૦-૮૪૦૦

૨ કોશી.....૧-૦૦૦૦

૩ ચહા.....૨-૫૦૦

આ ઉપરથી આવા પદાર્થ પીવાથી આપણા શરીરમાં કેટલા પ્રમાણમાં યુરીક એસીડ આવે છે તે સહેજ સમજાશે.

વાર. સોડા લેમોનેડ કોલ્ડ ડ્રીંક વગેરે ખાટો* ખારો પદાર્થ પીવાથી પણ અગ્નિમાંથી થાય છે.

* મુંબઈ જેવા શહેરમાં આવા પદાર્થ પીવાથી થતા રોગ ઉપર તો મહા દાકતરો તથા વૈદો પોતાની રીત ચલાવે છે.

ધૂત્રપાન.

પ્રાચીનકાળમાં એકાદ રોગ મટાડવાને તેમાં વિશેષે કરીને ઉધાન તથા બીજા ફેફસાંના દરદો ઉપર અતુકુળ આવે તેમ ધૂત્રપાનના રૂપમાં ઔષધ આપવામાં આવતું. પરંતુ હાલ તો તંબાકુ ભાંગ ગાંજે વગેરે હમેશનાં ધૂત્રપાન થઈ પડ્યાં છે, જેથી જનસમાજમાં સર્વથી વિશેષ નુકશાન થાય છે. તંબાકુ પીનાર લોકોને વારંવાર થુંકવું પડે છે. કારણ તંબાકુથી થુંકનાં પિંડનો ક્ષોભ થઈને તેમાંથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે, જે નકામું થુંકી કાઢવાથી પાચન ક્રિયાને અડચણ આવે છે. આવું જ બદકે આનાથી વધારે ખરાબ પરિણામ તંબાકુ ખાવાથી થાય છે. તંબાકુ પીવાથી ગળામાં ગાંઠો થાય છે; જેમાંથી કફ પડે છે. ખાંસી આવે છે. છાતી ધડકે છે. ચક્કર (ફિર) આવે છે અને મજબૂત તંતુ અશક્ત હોવાથી લુપ્ત મંદ થાય છે. તેમ તંબાકુથી જઠર રસમાંનું લવણામ્લ વધે છે અને તેથી છાતીમાં આગ બળે છે. તંબાકુની ધુણી આંખમાં જવાથી આંખનું તેજ કમી થાય છે. આ ધૂત્રપાનથી પણ ચ્હા કોશી માદક થાકેલા મજબૂત તંતુને થોડો વખત ઉત્તેજન મળે છે. પરંતુ તે ક્ષણિક હોય છે.

દારૂ.

ચ્હા કોશીની હદ ઝોળંગી પેલી તરફ ગયા છે, એટલે કે દારૂ પીએ છે તેની સ્થિતિ વળી અતિશય ભયંકર હોય છે. એકવાર માત્ર ચ્હામાં દારૂનો સ્પર્શ થયો એટલે તેની અધોગતિ થઈ સમજવી. આ પદાર્થનું સેવન કરનાર કેટલાંએ ઉત્તમ કુટુંબો ધુળ ખાતા થયા છે અને થાય છે તે આપણે નજરે નોંધએ છીએ. તોપણ અંધ થઈને આ પદાર્થનું સેવન કરવામાં આવે છે તે નવાઈ જેવું લાગે છે. આ સંબંધી જેટલું લખીએ તેટલું ઝોણું છે. મધ્યપાનથી થતા ભયંકર પરિણામનું થોડું વર્ણન આગળ આપ્યું છે. મધ્યપાનથી અજનલિકાની શ્લેષ્મવાળી ત્વચામાં દાહ થાય છે તથા સોજે આવે છે. આ દાહ દારૂમાં જે પ્રમાણમાં તેનો અર્ક (Alcohol) હોય છે તે પ્રમાણમાં કમી જાસ્તી થાય છે. નિરોગી સ્થિતિમાં શારીરિક વા માનસિક શ્રમથી લાગતો થાક વિશ્રાંતિ લેવાથી આપો આપ

ફૂર થાય છે. જેમને મધપાનની ટેવ પડેલી હોય છે તેમને આવેા થાક દાઝ પીધા પછી જો કે તેટલો લાગતો નથી પરંતુ એક પ્રસંગે દાઝની નિશા ઉતરી ગઇ એટલે તેનાથી બમણો થાક જણાય છે. કારણ દાઝથી મજબૂત તંતુને થોડીવાર જ ઉત્તેજન મળે છે. પરંતુ તેની સ્વાભાવિક શક્તિ વધતી નથી. તેમ થાક ફૂર કરવા માટે જેમ તેનું સેવન કરવામાં આવે તેમ મજબૂત તંતુ અશક્ત થતાં જાય છે. દાઝથી ગળાની, ગળાના માર્ગની, જઠરની તેમ અન્નનલિકાની સ્ત્રેષ્ઠમળ ત્વચામાં દાહ થાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ તેમાંની રક્તવાહિનીઓ પણ પહોળી થતી જાય છે. અંતર ત્વચામાંથી ચીકણો આવ નીકળવા માંડે છે. જઠર રસમાંથી લવણામ્લ વધે છે. અને તેથી ખાદું પિત્ત વધે છે. તેજ પ્રમાણે દાઝમાં રહેલાં ઇતર ઝેરી પદાર્થ જઠરમાં છૂટા પડી તેનું હિરમાં શોષણ થવાથી બચકર પરિણામ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણો દાઝ પીવાથી આગળ ઉપર જઠરની વૃદ્ધિ થાય છે. (Dilation of the stomach) યકૃત બગડી જઇ તેમાં ચીરા પડે છે, ઉલટી થવા લાગે છે. પેટમાં કાંઇ ટકતુ નથી. નિંદ્રા પૂરી આવતી નથી, સ્વપ્નાં આવે છે, આંખે અંધારાં આવે છે, છાતી ધડકવા માંડે છે, મૂત્ર પિંડ બગડી જાય છે, અને આખરે ઉદરના રોગો થઈ સોજા વગેરે આવે છે. અને તેવા મનુષ્યોનો અંત આવે છે.

સડેલું અન્ન ખાવું.

વ્યાપારી લોકો અનાજ કે ખાવાની બીજી કોઇ પણ ચીજ સડવા લાગી એટલે જલદી ખપી જાય તેવા ઉદ્દેશથી તે સોંધી વેચે છે; જેમકે ચોખા અગર બીજું ધાન્ય તેમાં જીવાત પડવાથી અગર સમુદ્રમાંથી આવતાં તેને બેજ લાગવાથી બટાઈ જાય છે; તેવી રીતે કેટલીક ચીજો જીની થવાથી અથવા તેને હવા લાગવાથી પણ બગડી જાય છે. તેજ પ્રમાણે બીસ્ફીટ, દુધ, ફળ, માછલી માંસ વગેરે પદાર્થ અમુક દિવસ કરતાં વધારે રાખી મુકવાથી બગડી જાય છે. આવા આવા પદાર્થ થોડી કિમ્મતે મળવાથી લોકો અજાણથી કે જાણી જોઇને ખરીદે છે. આવું અન્ન પેટમાં ગયાથી તરત ઉલટી, ઝાડો વગેરે થઇને મોતની નિશાની થાય છે. આવા પદાર્થો સાથે જીદા જીદા જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેથી તરેહવાર રોગ થાય છે.

નહીં ભાવતું અન્ન ખાવું.

જમવામાં મનુષ્યને ભાવતા પદાર્થ હોય તો સંતોષ થાય છે, એટલે કે ભાખરી શાક હોય પણ ભાવતું હોય તો ચાલે પરંતુ પાંચ પકવાન હોય પણ ભાવતાં ન હોય તો પણ તે કામનાં નહીં. તે મનુષ્યને આવું અન્ન ખાધાથી કામદો નહીં થતાં પાચન થતું નથી; કારણ જઠરમાંનો રસ સારી રીતે તૈયાર થવા માટે ખાવામાં પોતપોતાની રૂચિ પ્રમાણે પદાર્થ હોવા જોઈએ. માછલી માંસ વગેરે પદાર્થ ખાનાર લોકોને તે ન મળે તો અન્ન ગળે ઉતરતું નથી એટલે ખાતાં પીતાં તેમને તો અપવાસ જ. અથવા લોકોને માંછલીમાંસ વગેરેની વાસ પણ જમણુમાં હોવી જોઈએ પરંતુ વનસ્પતિના આહાર કરનાર લોકોને તેની ગંધ પણ સહન થતી નથી. તેમને તો પોતાનું હમેશાનું માંખણુમાંથી કાઢેલું ધી હોય તેની વાસ જરૂરી છે.

એકાદો પદાર્થ ભાવવો નહીં ભાવવો તે પ્રકૃતિ વિરામ છે. તેમાં પદાર્થનો દોષ નથી, કારણ એકને નહીં ભાવતી ઓળખીને બધી સારી લાગે છે. કેટલીકવાર અન્ન સાફ હોય પરંતુ પિરસનારે પોતે મેલું ગંડુ વચ્ચે કે અબોટીયું પેહેરેલું હોય અગર રોગી હોય તો તેણે પિરસેલું અન્ન ખાવાનું મન થતું નથી.

(મ.) પુષ્કળ પાણી પીવું.

બધા લોકોને જતાં આવતાં અને જમવા બેઠા કે તરત પહેલવહેલું ગટગટ પાણી પીવાની ટેવ હોય છે; આથી જઠર રસ પાતળો થઈ તેની અન્ન પચવવાની શક્તિ કમી થાય છે; અન્ન પચે નહીં એટલે માણસ અશક્ત થાય છે. તેથીજ આર્ય * વૈદ્યકમાં લખેલું છે કે કાળીએ કાળીએ પાણી પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થઈ શરીર દુર્બળ થઈ જાય છે.

કેટલાક વળી બરફનું પાણી પીએ છે; તેથી પણ અગ્નિમાંથી થઈ જાય છે, કેટલાક ઠંડું પાણી નહીં પીતાં ગરમ પાણી પીએ છે. એક વખત ગરમ પાણી પીવાની ટેવ પડી એટલે તે માણસને ગરમ પાણી સિવાય સંતોષ થતો નથી. કેટલાકને વળી એટલું બધું ગરમ પાણી જોઈએ છે કે ગરમ

પાણીનો પ્યાલો હાથમાં નહીં લેવાયથી રૂમાલ અગર પંચિયાની મદદથી ઝાલવો પડે છે. આ પ્રમાણે એક તો અન્નનલિકામાં ગરમ પાણીની ટેવ પડી જાય છે, અને બીજું એકાદ વખત ગરમ પાણી ન મળતાં ઠંડું પાણી પીવું પડે છે ત્યારે અંતર ત્વચા સૂઝી જાય છે, તેમાં દાહ થાય છે. કફ પડે છે. ગળામાં ચોરીયા આવે છે. આવાં આવાં લક્ષણો જણાઈ આવે છે એટલુંજ નહીં પરંતુ જઠરમાં આવું ગરમ પાણી જવાથી જઠર રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડને ઇજા થાય છે. જેથી જઠર રસ તૈયાર કરવાની શક્તિ કમી થવાથી અન્ન પાચન કરવામાં હરકત પડે છે.

(જ) વેળા કવેળા તથા ઉતાવળથી જન્મવું.

આ રોગનું બીજું એક દેખાઈ આવતું કારણ એ છે કે વખતસર જન્મવાનું બનતું નથી; તેમ જન્મતાં જન્મતાં ઉતાવળ થાય છે.

હાલમાં ગરીબ લોકોને મોંઘવારીને લીધે એકતો સાઈ અન્ન મળતું નથી અને જે કાંઈ મળે છે, તે વખતસર પેટમાં પડતું નથી. નાનપણમાં જે ઠરાવેલો જન્મવાનો સમય હોય છે તે આગળ સંસારનો બોળે 'માથે પડ્યા પછી સાધી શકાતો નથી. નોકરીનો સમય કેવો જૂદો જૂદો હોય છે તેનો ધણાને અનુભવ હોય છે. કેટલાકને સવારમાં પેરોઢિએ તો કેટલાકને રાત્રે સાત વાગતાં અને કેટલાકને સવારે નવ વાગતાં તો કેટલાકને સાંજે પાંચ વાગતાં ધંધાનો સમય સાધવા માટે જ્યારે સમય અનુકૂળ હોય ત્યારે જન્મ એક પાકીટમાં સામાન ભરીએ તેમ પેટમાં એક વખતનું અન્ન ભરવું પડે છે. તે અન્ન સાઈ સીજેલું હોય કે ન હોય, બરાબર ચવાય કે ન ચવાય પણ જન્મ તેમ કરી હોજરી ભરી ના ભરી ઉઠી જવું પડે છે. જેવાં તેવાં ઠપડાં પહેરી ઉતાવળથી નોકરી ઉપર હાજર થવું પડે છે. આવા માણુ-સોની પાચન શક્તિ શી રીતે સારી રહી શકે, જન્મવાના ઠરાવેલા સમયે જઠર રસ તૈયાર થાય છે ને તેવી વખતે જો આપણે જન્મીએ નહીં તો જઠરની અંતર ત્વચામાં દાહ થાય છે તે પ્રમાણે ગમે તે વખતે અન્ન ખાધાથી જઠર રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી અને તેથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે.

(૩) મિથ્યા વિહાર તથા કાળજી.

ખીલકુલ વ્યાયામ ન હોય અથવા જોછએ તે કરતાં વિશેષ હોય અગર વેળાકેવેળા વ્યાયામ કરવો તેને મિથ્યા વિહાર કહે છે. વ્યાયામના બે પ્રકાર છે; એક શારીરિક અને બીજો માનસિક.

આપણામાં શ્રીમંત તથા સાધારણ સ્થિતિ વાળા લોકોમાં શારીરિક શ્રમનો અભાવ હોય છે અને માનસિક શ્રમ જોછએ તે કરતાં વધારે થાય છે. ત્યારે ગરીબ લોકોમાં શારીરિક શ્રમ ઘણોજ હોય છે. આથી બન્ને પ્રકારના લોકોની સ્થિતિ આરોગ્ય શાસ્ત્રની નજરે જોતાં બરાબર રહેતી નથી. કારકુનો વગેરે બેઠાબેઠા કામ કરનાર લોકોને કચેરીમાં કામ પુરૂ થતાં થતાંમાં દિવસ નીકળી જાય છે. અને શારીરિક વ્યાયામ કરવાની કુરસદ મળતી નથી. કોઈ પ્રસંગે કદાપિ કુરસદ મળી તે થાકીને આવ્યાથી આરામ ખુરશી પર પડી રહેવા શિવાય બીજું કંઈ કરવું ગમતું નથી, તેમાં વળી ઘેર આવ્યા બાદ સંસારની *ઉપાધિ પાછળ લાગેલીજ હોય છે.

કચેરીમાં એક પલાંઠીએ બેસી કામ કરવું પડે છે, તેથી આતરડાંની તૃણજલુકા ગતિમંદ થઈ જાય છે. અને પાચન કરનાર રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી, જેથી મળની શુદ્ધિ થતી નથી. બંધ કોશ થાય છે. તેથી કરાંજ વાની ટેવ પડે છે અને તે ટેવને બીધે સંડાસમાં કલાકના કલાક બેસી રહેવું પડે છે, જેથી શુદ્ધ દાર ઉપર દબાણ થવાથી હરસનો બાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. યકૃત બગડવાથી પિત્ત છૂટું પડવાની ક્રિયા થોડી રીતે થતી નથી અને મળ દુર્ગંધ મારે છે તેમ મળના ગૂઠા બાઝી જાય છે. આ મળના ગૂઠા ત્યાંના ત્યાજ રહેવાથી સડવા માટે છે. તેમાંથી દુર્ગંધ યુક્ત વાયુ નિકળે છે. આ વાયુને શુદ્ધદારની બહાર નીકળવાનો માર્ગ નહીં મળવાથી અંદરનો

* માત્રયાડ્યમ્યવ તં પચ્યં ચાન્નં નર્જીયતિ ।

ચિન્તા શોક મય ક્રોધ દુઃખ શય્યા ઇત્યગરઃ ॥

ચરક. વિ. અ. ર. રા.

અર્થ:—પ્રમાણમાં લીધેલું પચવાળું ભોજન પણ ચિંતા, શોક, ભીતિ, દુઃખ અમર જાગરણને લીધે પાચન થઈ શકતું નથી.

અંદર છુટાઈને પેઠ ફૂલી જાય છે, ચૂંક આવે છે. તેજ પ્રમાણે મળ સડવાથી પ્રાપ્ત થયેલું વિષમમ દ્રવ્ય રૂધિરમાં સોસાય છે, તેથી રૂધિર બગડે છે. તેમ ઉપર કહેલાં જીદા જીદા કારણોથી મજબૂતતંતુ અશક્ત થઈ ચક્રત્તમાં નિમમ પ્રમાણે રૂધિરમાં સાકર મોકલવાની ક્રિયા બરાબર થતી નથી; જેથી મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીઝ) વગેરે વિકાર થાય છે.

(૪) શુદ્ધ હવાનો અભાવ.

શહેરમાં દિવસે દિવસે જગ્યાના બાડાં વધતાં જવાથી ગરીબ લોકોને તેમની આવકના પ્રમાણમાં થોડા ખર્ચમાં સારી જગ્યા મળતી નથી તેથીજ સારી ખોટી જેવી મળે તેવી જગ્યામાં રહેવું પડે છે. તેમાં કુટુંબનાં ચાર પાંચ માણસો હોય તો બકરાંવાડો જ થાય છે. સરીર નિરોગી રહેવામાં જેમ અન્ન પાણીની જરૂર પડે છે તેમ શુદ્ધ હવાની પણ જરૂર છે. કારણ આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તેનું પાચન થયા પછી રાખડી જેવું રૂપ થાય છે. તેમાંથી રૂધિર બન્યા પછી તે શુદ્ધ થવા માટે ફેફસામાં આવે છે અને ત્યાં શ્વાસોશ્વાસના માર્ગે ફેફસામાં લીધેલી હવામાંના પ્રાણવાયુ (ઑક્સીજન) ને લીધે શુદ્ધ થાય છે. તેથી રહેવાની જગ્યાની હવા શુદ્ધ નહિ હોવાથી જ્યેષ્ઠએ તે પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ મળતો નથી. તેથી રૂધિર શુદ્ધ થતું નથી. અને મનુષ્ય નિરક્ત થાય છે. ફિક્કો દેખાય છે. તેમ તેનો પાચન કરનાર રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી. કારણ આ રસ તૈયાર કરનાર પિંડને પણ શુદ્ધ રૂધિરની જરૂર હોય છે. શહેરની હવા ગામડાની હવા કરતાં ધણીજ બગડેલી હોય છે, કારણ મીઠો, લોકની ગિરદી, ખંદકી, દીવાબત્તી વગેરેના કારણોથી હવા બગડે છે. છતાં ગરીબ લોકોને ખેટ ભરવા ખાતર શહેરમાં આવવું પડે છે. અને તેમની મૂળની ગામડાની શુદ્ધ હવા છોડવી પડે છે. એકંદર રીતે શુદ્ધ હવા, આરોગ્યતા માટે અત્યંત જરૂરની છે તેથી તેને નિરંદ્રિય બનમાં ગણવામાં આવે છે.

(૫) વિર્ય નાશ.

અગ્નિમાંથીનાં જે કારણો અત્યાર સુધી વર્ણવ્યાં તે સિવાય આરો-મનું વિશેષ નજરે પડતું કારણ એ છે કે પાતુને અસંખ્ય રીતે વેળાકેળા,

જોઈએ તે કરતાં વિશેષ વ્યય કરવામાં આવે છે. પહેલા પ્રકરણમાં કહી ગયા તે પ્રમાણે આપણે જે કાંઈ ખાઈએ પીએ છીએ તે અન્ન ઉપર જ્યારે કેટલાએ સંસ્કાર થાય છે ત્યારે તેમાંથી રક્ત માંસ વગેરે સમ ધાતુ તૈયાર થાય છે. એટલે જેમ ચોરાશી લક્ષ ફેરા જન્મ લીધા પછી છેવટ મનુષ્ય દેહ પ્રાપ્ત થતો કહેવાય છે, તેમ વિર્ય બનવામાં અન્ન ઉપર અસંખ્ય સંસ્કાર થાય છે તેવું કહેવામાં હરકત નથી. સમજો કે આવી અતિશય મહત્વની વસ્તુનો આપણે જ્યારે નિયમથી વિરૂદ્ધ વર્થ વ્યય કરીએ એટલે શરીરમાંથી રક્ત કમી થાય છે. કારણ રક્તમાંથીજ વિર્ય બને છે અને રક્ત કમી થયું એટલે તેના ઉપર આધારભૂત પાચન ઇંદ્રિયો તેમજ મજ્જા તંત્ર વગેરેનું બરાબર પોષણ થતુ નથી. તેથી ખાલી પડી જઈ તે અશક્ત થાય છે. અર્થાત્ પાચન કરનાર રસ અને મજ્જા તંત્ર ઉભયની ક્રિયા મંદ પડી જઈ જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. એ કારણને લીધે આર્ય વૈદ્યક ગ્રંથોમાં વિર્યનું મોટા પ્રયત્નથી જાતન કરવું તેમ લખેલું છે.*

(૬) અયોગ્ય કપડાંલેતાં.

આ સંબંધમાં મુખ્ય વાત કહેવાની એ છે કે હાલમાં આપણાં સ્ત્રી પુરૂષો પાશ્ચાત્ય ભોડોના રીવાજ મુજબ અંગ બરાબર તંગ કપડાં પહેરવાનું અનુકરણ કરે છે. ખાસ કરીને આવાં કપડાંથી અત્ર માર્ગ ઉપર દબાણ થાય છે જેથી પાચનક્રિયામાં અડચણ આવે છે.

દાખલા તરીકે પાટલુન ઉપર તંગ કમરપટો બાંધવો અથવા તંગ ચોળી અમર પોશકું પહેરવાથી ઉપર જણાવ્યા મુજબ ફેફસાં, જઠર આંતરડાં વગેરે ઇંદ્રિયો ઉપર દબાણ થઈ અનપાચન કરવામાં જરૂરની હિલચાલમાં અડચણ પડવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. આ પ્રમાણે ધોતીમાં અમર સાલ્વા કમર ઉપર ખૂબ ખેંચીને પહેરવાથી પણ અડચણ આવે છે; તેમ કપડાં નહીં પહેરવાથી ઠંડી હવામાં ઉઘાડા ફરવાથી અથવા મંદાં મેલાં કપડાં પહેર-

*અગ્નિ મૂલં ચલં પુસાં રેતો મૂલં ચ જીવિતમ્ ॥

અન્નસ્તર્થે ચત્તેન વર્મિદ્ શુક્રં ચ રક્તયેત્ . ॥ ૧ ॥

યોગ રત્નાકર.

વાથી પણ જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. સ્નાન નહીં કરવાથી પણ પરોક્ષ રીતે જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે.

અયોગ્ય નિદ્રા.

આખો દિવસ કામ કરી થાકેલા શરીરને વિશ્રાંતિ મળવા સારૂ સૃષ્ટિ કર્તાએ નિદ્રાની યોજના કરી છે. અને તે માટે અનુકૂળ નિરાંત તથા શાંતિવાળો સમય જોઈએ તો રાત્રિજ છે. રાત્રિએ શાંત નિદ્રા મળવાથી શરીરને ભાગેભો થાક ઉતરી જઈ શરીર ફરી કામ કરવાને તાજુ થાય છે. પરંતુ નિદ્રામાં કોઈ અડચણ આવી પડવાથી શારીરિક તેમજ માનસિક ક્ષિયતા ઉત્પન્ન થાય છે; અને પાચન ક્રિયા બગડી જાય છે તેમ લાંબા વખત સુધી નિદ્રા લેવાથી મજ્જા તંતુ સુસ્ત થઈ પાચન શક્તિ કમી થાય છે. કેટલાકને દિવસે જમ્યા પછી નિદ્રા લેવાની ટેવ પડેલી હોય છે. એવા લોકોને દિવસે સુવાનું કારણ પુછતાં મોટાં આડંબરથી કહે છે કે વૈદ્યશાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે “ બપોરે જમ્યા પછી ડાખે પડખે સુઈ રહેવું ” પરંતુ તેનો અર્થ એવો નથી કે કલાકના કલાક સુધી ધોરવું. માત્ર જમ્યા પછી વિશ્રાંતિ માટે તથા પાચન ક્રિયા રહેલાઈથી ચાલે તે માટે પંદરથી વીસ મીનીટ બીછાના ઉપર પડી રહેવું. આમ દિવસે વધારેવાર નિદ્રા લેવાથી પાચન ક્રિયાને અડચણ આવે છે.

અન્ન પેટમાં ગયા બાદ તે મશળાઈને પાચન થવા માટે લાવનારી ક્રિયા અને જૂદા જૂદા પાચન કરનાર રસ જે મજ્જાતંતુની હિલચાલથી થાય છે તે હિલચાલ માત્ર નિદ્રિત સ્થિતિમાં રહેવાથી જોઈએ તેટલી સારી થતી નથી અને તેથી અન્ન પાચન નહીં થતાં અગ્નિમાંંધ થાય છે. આ પ્રમાણે થતા અગ્નિમાંંધના પરિણામ શરીરને કેટલીકવાર તાત્કાલિક દેખાઈ આવતાં નથી તોપણ કોઈ પ્રસંગે પણ તે જણાયા શિવાય રહેતો નથી. શરીરમાંના અવયવનો એક એવો વિલક્ષણ ધર્મ હોય છે કે એકાદ અવયવ નાદુરસ્ત થાય અથવા પોતાનું કામ નહીં કરી શકે તો તેનું કામ બીજા અવયવ કરી લે છે. પરંતુ તે અવયવને તેનું પોતાનું અને નાદુરસ્ત અવયવનું બેવડું કામ કરવું પડે છે જેથી કેટલેક દિવસે તે દુર્બળ થઈ કામ કરવાને અશક્ત થાય છે. અને તેથી ઉપર કહ્યા મુજબ અગ્નિમાંંધ થાય છે.

તેથીજ કેટલાક લોકોને દિવસે નિદ્રા લેવાથી અને રાત્રે જાગરણ કરવાથી કાંઈ થતું જણાતું નથી છતાં પણ તેમણે નક્કી યાદ રાખવું કે સ્વાભાવિક નિયમનું ઉલ્લંઘન કરવાનું પ્રાયશ્ચિત કોઈને કોઈ દિવસે પણ ભોગવવુંજ પડશે.

આપણા વેદક શાસ્ત્રમાં તે સંબંધી નીચે પ્રમાણે લખે છે.

અકાલેऽતિ પ્રસંગાच्च न च निद्रा निषेविता ।

सुखायुषी पराकुर्या त्काल रात्रिरिवापरा ॥

(ઘા. સૂ.)

અર્થ—વેળા કવેળા નિદ્રા અતિ નિદ્રા તથા અલ્પ નિદ્રા એ સર્વે આયુષ્ય તથા આરોગ્યને ખીજી કાળ રાત્રિની માફક હાની કરે છે.

ઉપર કહેલાં કારણો શિવાય વળી કદાપિ એકાએક કોઈ અણુગમતી વાત સાંભળવામાં આવે અતિહર્ષ થાય અગર આવા * ખીજા અનેક કારણોને લેધને પણ અગ્નિમાંથી થાય છે.

આ પ્રમાણે અગ્નિમાંથી એકવાર શરીર ક્ષિણ થતું ગયું એટલે જેમ ખેડેલી અગર વરસાદના પાણીથી તૈયાર થયેલી જમીનમાં માત્ર રોપવાની વાર હોય અગર એકાદ ભાગી જવા આવેલા અને જ્યાં ત્યાં ગાળડાં પડેલા ધરમાં ઉંદર સાપ વગેરે ખીજા પ્રાણીને પોતાનાં સ્થાન બતાવે છે તે પ્રમાણે આવા શરીરની સ્થિતિ થાય છે અને આખરે આવું માણસ ફેફસાંના દાહથી, આંતરીયા તાવથી અગર ક્ષયરોગથી સપાટાબંધ સપડાઇ અંતે મરી જાય છે.



* કામક્રોધ લોભ મોહેર્ષા-હ્રી શોક મનોખ્વેગ મયો તપ્તેન મનસા ચા યદ્વપાન મુપજ્યત તદપ્યા મમેવ પ્ર પચાત ।

અર્થ—કામ-ક્રોધ-લોભ-મોહ-ધર્ષા-લજ્જા-શોક-ઉદ્વેગ-ભય વગેરે મનોવિકારથી ચિત્ત વિવ્હળ થયેલું હોય અને તેમાં જે અન્ન લેવામાં આવે તેનાથી પણ જઠરરસ દોષિત થાય છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

અગ્નિમાંધનાં ચિન્હો.

આ રોગનાં ચિન્હો પાછળ તેનાં કારણોનું વર્ણન કરતાં ધણીખરાં કહેવામાં આવ્યાં છે છતાં ખાસ જણાતાં ચિન્હોનું વર્ણન કરીશું.

વાંચક વર્ગને આ રોગનાં ચિન્હોનું વર્ણન સ્હેલાઇથી સમજવામાં આવે માટે તેના મુખ્ય ચાર ભાગ કર્યા છે.

(૧) મ્હો-ગળાની ખારી અને ગળામાં થતાં ચિન્હો.

(૨) જઠરમાં થતાં ચિન્હો.

(૩) આંતરડામાં થતાં ચિન્હો.

(૪) એકંદર આખા શરીર ઉપર થતાં ચિન્હો.

(૧) મ્હોં ગળાની ખારી તથા ગળામાં જણાતાં ચિન્હો.

અરુચિ—ખીભ રોગો પ્રમાણે આ દરદમાં પણ મ્હોમાં સ્વાદ રહેતો નથી. કોઇ પણ પદાર્થ મ્હોંમાં ધાસ્યો એટલે ખાટો, કડવો વગેરે લાગે છે. તેનો ખરો સ્વાદ સમજતો નથી. મ્હોં ખાતું થઇ જવાથી પહેલાં કઠ્ઠા પ્રમાણે દાંત ઉપરનું ધોળું પડ બગડી જવાથી દંતશળ વગેરે રોગ થાય છે.

મ્હોં આવવું—કેટલીકવાર મ્હોંમાંથી ખીભ અંદરના અવયવ જેવા કે હોઠ-ગાલ-જીભ-ગળું વગેરે અંદરના ભાગમાં ચાંદાં પડે છે. મ્હોં સુજી આવે છે. એક સરખું થુંક પડવા માંડે છે. જીભ ઉપર શ્વેત પડ બધાય છે, જીભ જડી થાય છે, તેના ઉપર દાંત બેસવાથી તેમાં ખાડા પડે છે. કેટલીકવાર જીભનું ટેરવું લાલ થઈ જાય છે. કાંઈ ખાવાનું ભાવતું નથી. બોલવામાં પંચાત પડે છે. મ્હોંમાં ગંધ મારે છે. અને રોગીને કાંઈ સૂઝ પડતી નથી. આ હકિકત હોય ત્યારે તેને આપણે “મ્હોં આવ્યું” કહીએ છીએ.

ગળુ સૂઝવું—પ્રથમ કહેલા કારણોથી એટલે કે ચઢા, કોશી, સોડા, લેમન, ખરશ, સાકર, તીખા, મજાલાદાર પદાર્થ, દારૂ, તંબાકુ વગેરે ઠંડા કે ગરમ પદાર્થથી ગળુ સુજી જાય છે, ત્યાં દુખાવો થાય છે, તથા ખાંસી આવે છે.

કફ પડે છે, કફ ચીકણો હોવાથી જલદી છૂટતો નથી, ગળામાં જેમ કાંઈ અટકી રહ્યું હોય તેવું લાગે છે. જેને દરદી વારવાર થુકી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કફ છૂટો નહિ થાય ત્યાં સુધી દરદીને ચેન પડતું નથી. કાંઈ પણ ગરમ ગરમ પીધા શિવાય ગળું સુવાળું પડતું નથી. માથું દુખે છે, અંગ ગરમ લાગે છે, વારવાર ઠાંસવું પડે છે અને તેથી રોગીને પોતાની છાતી બગડવાની કે ક્ષય * રોગ થવાની બ્હીક લાગવા માંડે છે. મ્હોમાંથી છારા ઝોઢકાર આવવા, ગળામાં તેમજ છાતીમાં ખટાશ, કડવાશ અગર દાહ લાગે છે, મ્હોમાં મોળ આવે છે; વગેરે ચિન્હોનો જઠર સાથે સંબંધ હોવાથી તેનું આગળના પ્રકરણમાં વર્ણન આપવામાં આવશે.

ઉપર કહેલાં સર્વે ચિન્હો જઠરમાં કાંઈ પણ ખીગાડ થયેલો સુચવે છે.

૨. જઠરમાં જણાતાં ચિન્હો.

છારા ઝોઢકાર આવવા-આપણે ખાધેલું અન્ન કોઈપણ કારણસર પાચન નહીં થવાથી જઠરમાં તે સડવા માંડે છે. તેમાંથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે અને છારા અગર જે પદાર્થ ખાધો હોય તેના ઝોઢકાર આવે છે.

ગળામાં તથા છાતીમાં દાહ થવો-અન્ન સડી જવાથી તે ખાટું થાય છે, અગર જઠર રક્તમાં લવણામ્લ વધવાથી ગળાના અધોમુખ આગળ દાહ થાય છે. કેટલીકવાર આવું ખાટું પાણી નીચેથી ઉપરના મુખ સુધી ઝોટલે ગળા સુધી આવે છે તેથી છાતીમાં તથા ગળામાં ખાટા તથા કડવા પદાર્થના કોગળા આવે છે તથા દાહ ઉડે છે. આને ઇન્જેશનમાં હાર્ટબર્ન કહે છે. આ એક આમ્લ-પિત્તનો પ્રકાર છે.

મોળ આવવી:—કેટલીક વખત મોંમાં ખાઈ પાણી છુટે છે. આવો પ્રકાર સવારે જૂપે પેટે જોવામાં આવે છે, તેને મોળ આવવી કહે છે. આ સંબંધમાં જુદા જુદા વિદ્વાનોનો જુદો જુદો મત પડે છે. કોઈ કહે છે કે અન્નનો પચાવ નહિ થતાં જઠરમાં પડી રહેલું અન્ન જ્યારે જઠરમાંથી ગ્રહણીમાં જાય છે. તે વખતે તેના દાહક ગુણથી થતી ઉલટી ક્રિયાથી મ્હોમાં

* ક્ષય રોગ ઉપર બધી હકીકત જોવાની હોય તો “ક્ષય રોગ અને તેના ઉપાય” એ ગ્રન્થક જુઓ.

ઉત્પન્ન થતી લાળ હોવી જોઈએ. ત્યારે કેટલાક કહે છે કે આ લાળ નહિ પરંતુ જઠરના શુભ્ર દાહથી તેમાંથી નીકળેલ પ્રવાહી પદાર્થ અગર ગ્રહણી-માંથી પાચન થતી વખતે પાછો આવેલો અનામક પિંડરસ અગર પિત્તનો ભાગ હોવો જોઈએ.

પેટ દુખવું:—જઠર શળ.

કેટલીકવાર લવણામ્લ જોઈએ તે કરતાં વધારે તૈયાર હોવાથી અને કેટલીકવાર પાચન કરવાની વેળા હોય અગર નહિ હોય તોપણ જઠરમાંનો રસ એકસરખો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી જઠરમાંના રસમાં લવણામ્લ જઠરની ચીકણી ત્વચાને લાગવાથી દાહ ઉત્પન્ન થાય છે. આથી જઠરને સ્થાને વેદના થાય છે. બળતરા બળે છે. એન પડતું નથી. આ ચિન્હો થાય ત્યારે તેને પેટ શળ કહે છે. આ દરદ ગુદા ગુદા માણસોમાં ગુદા ગુદા પ્રકારનું હોય છે.

(૧) પ્રથમ પ્રકારમાં અન્નનો કોઈ પણ સબ્ધ નહિ હોવાથી માત્ર પેટમાંના મજ્જતંતુના ગુચળાના બગાડથી થાય છે

(૨) પેટ ખાલી હોવાથી અગર જમતાં પહેલાં થોડા સમય પહેલાં પેટ દુખવા માંડે છે, પરંતુ જમ્યા બાદ પેટમાં દુખવું બંધ થાય છે.

આ પ્રકારનું શળ કેટલીકવાર જમવાનો સમય નહોય તેવે વખતે પણ જઠરમાંનો રસ જોઈએ તે કરતાં વધારે ઉત્પન્ન થવાથી થાય છે.

(૩) આ પ્રકારમાં અન્ન પેટમાં ગયું કે ઝીણી ચુંક (શળ) આવે છે. ખાસ કરીને આ પ્રકાર જઠરમાં જ્યારે ચીરા અગર ચાંદાં પડ્યાં હોય અગર મનુષ્ય હિસ્ટેરિકલ હોય ત્યારે જોવામાં આવે છે.

(૪) કેટલીકવાર જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કલાકે એટલે પાચન ક્રિયા સંપૂર્ણ થાય ત્યારે પેટમાં દુખવા માંડે છે. આ પ્રકાર જઠરમાં ઉત્પન્ન થતો લવણામ્લ વિશેષ હોવાથી અગર એકાદ મનુષ્યના પેટમાં કે નાનાં આંતરડાં-માંની આંતર ત્વચા પુષ્કળ નાનુક હોવાથી તેને લવણામ્લનો સ્પર્શ લાગવાથી અગર તો પેટમાં ચીરા કે ચાંદાં પડેલાં હોય તેને સ્પર્શ થવાથી થાય છે.

(૫) લવણામ્લ વિશેષ વધવાથી જઠરનું દક્ષિણાભિમુખ એટલે (પાયલોરિકમુખ) જોરથી સંકોચ પામવાથી શળ ઉત્પન્ન થાય છે.

પેટ વધવું—ઉપર મુજબ જઠરમાંની ત્વચાની શક્તિ કમી થવાથી જઠર વધે છે (Dilation of the Stomach) આમ થવાથી અન્નનુ ચુર્ણ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી, જેથી ખાધેલા અન્ન સાથે જઠરમાંનો રસ બરાબર મિશ્ર થતો નથી. અન્ન સડવા માંડે છે, અને તેથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે.

પેટમાં વાયુ ભરાવો—અગર પેટ ભરેલું અથવા ઠાલ જેવું લાગવું.

આ ચિન્હ જઠરમાંના ધણા વિકારથી જણાય છે. કેટલીકવાર આ દરદ સૌમ્ય હોય છે તો કેટલીકવાર તીવ્ર હોય છે. સૌમ્ય પ્રકારમાં જેમ જેમ અન્ન પાચન થાય છે તેમ તેમ આ ચિન્હ જતું રહે છે અને પેટ હલકું લાગે છે. તીવ્ર પ્રકારમાં ખીજવાર જમવાનો સમય થયા છતાં પેટ હલકુ પડતું નથી પણ ઢમઢોલ રહે છે. કેટલીકવાર પાચન ક્રિયા બરાબર ચાલતાં છતાં મજ્જાતંતુના વિકારથી આ પ્રમાણે પેટ ફૂલે છે. તેમ જઠરની શક્તિ બહાર અન્ન ખાવાથી અગર થોડુ અન્ન ખાધુ હોય છતાં પાચન નહિ થવાથી ઉપર કહ્યા મુજબ અન્ન સડવા માંડે છે. તેથી ઉત્પન્ન થતા વાયુના દબાણથી અગર હવાનો ઘુંટડો અદર ગળવાથી આ પ્રકાર થઈ આવે છે.

છાતીના ધબકારા થવા:—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જઠરમાં વાયુને લીધે કુલવાથી આસપાસની ઇંદ્રિયો ઉપર તેનું દબાણ થાય છે. તેનું હૃદય ઉપર દબાણ થવાથી તેની ચાલતી ક્રિયામાં અડચણ થવાથી છાતીમાં ધબકારા થાય છે જેથી રોગીને હૃદયરોગ થયો છે તેમ લાગે છે તેવી રીતે અંતઃ પટળ ઉપર દબાણ થવાથી શ્વાસોશ્વાસમાં હરકત આવે છે, હેડકી આવે છે, કાંઈ ગમતું નથી અને જમવાની ઇચ્છા થતી નથી.

*** ક્ષુધા નાશ—**

ધણા માણસોમાં આવું ચિન્હ વારવાર માલમ પડી આવે છે. તેમાં ખાસ કરીને જઠરના ગુદા ગુદા વિકારોથી આ ચિન્હ વધારે જણાઈ

* આર્ય વૈદકમાં જઠરાગ્નિના વિકારના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર વર્ણવ્યા છે (૧) વિષમાગ્નિ. (૨) તીક્ષ્ણાગ્નિ. (૩) મંદાગ્નિ.

(૧) વિષમાગ્નિ—આ પ્રકારમાં કોઈ પ્રસંગે બારે ખોરાક હોય અગર

આવે છે. જઠરમાંની અંતર ત્વચામાં રૂધિર ખરાખર નહીં ફરવાથી ખાધેલું અન્ન પાચન થતું નથી અને તે સડી જઈ તેનાથી ઉત્પન્ન થએલ વિષમય દ્રવ્ય અગર ચઢા, કોશી, દારૂ, તંબાકુ વગેરે જીદા માદક અથવા ઉત્તેજક પદાર્થમાંના કે માંસ અને તેના સેરવામાનુ વિષમય સત્વ રૂધિરમાં પ્રવેશ કરી તેમાં ફરવાથી તથા કાળજી, ભય, શોક, ક્રોધ અતિ, આનંદ એકદમ અણુગમતી વાત સાંભળવાથી વગેરે કારણોથી માનસિક સ્થિતિમાં ખીગાડ થવાથી, અગર જઠરમાં દાહ થતી જતાં તેનું જીર્ણ રૂપ થવાથી વગેરે અનેક કારણોથી ભૂખ નથી લાગતી. જઠરમાંની ચીકણી ત્વચાના જીર્ણ દાહથી કદ નીકળવા માડે છે.

આ પ્રમાણે ચીકણો આવ નીકળવાથી ખાધેલા અન્ન ઉપર જે કે તે અન્ન ગમે તેટલું સાઈ હોય તોપણ તેનું પડ ચડી જવાથી જઠરરસની ક્રિયા તેના ઉપર થતી નથી. જેથી અન્ન સારી રીતે પાચન થતું નથી. આ ચિન્હ હોય ત્યારે તેને મદાગિન કહે છે. (Mucus Dyspepsia.)

માથું દુખવું:—જઠરમાં ગરબડ થાય એટલે તેનું પરિણામ તેમાં રહેલા મજ્જાતત્તુ ઉપર થવાથી માથું દુખે છે. વિશેષે કરીને જઠરમાંના અપ-ચાને લીધે માથું પાછળના ભાગમાં દુઃખે છે. આથી રોગીને કાઈ સુઝ પડતી નથી તથા તે ચીડીઓ થઈ જાય છે.

ખીજે પ્રસંગે હલકો ખોરાક હોય તોપણ ઉભયનુ પાચન થાય છે. આ પ્રકારનું કારણ એ છે કે તેમાં જઠરરસ ધ્વિજાનુસાર જેઘએ તે કરતાં ઠમી જાસ્તી થવાનો સંભવ રહે છે.

(૨) તીક્ષ્ણાગ્નિ. આમાં પ્રમાણ કરતાં વિશેષ ખાધેલું અન્ન પાચન થઈ શકે છે. આ પ્રકાર જઠર રસ હમેશા જેઘએ તે કરતાં વિશેષ હોવાથી સંભવિત છે. જ્યારે આથી પણ વિશેષ ખાઉ ખાઉ કરવાની ટેવ હોય ત્યારે તેને ભસ્મકાગ્નિ કહે છે. આ પ્રકારનો સમાવેષ ધણું મનુષ્યો તિક્ષ્ણાગ્નિમાં કરે છે. અને આ સ્થિતિ ધણું કરીને મધુ પ્રમેહમાં જણાય છે.

(૩) મદાગિન. આ પ્રકારમાં થોડું ખાધેલું પણ પાચન થઈ શકતું નથી. આ પ્રકાર મ્યુકસ ડિસ્પેન્સિઆમાં જેવામાં આવે છે.

મોળ, બગાસાં અને ઉલટી—પાછળથી મોળ આવે છે. બગાસાં આવી ઉલટી થાય છે જેમાં પેટમાંથી સાફ નરસુ ખાધેલું બધું અન્ન બહાર નીકળે છે. જીવ ગભરાય છે. આંખમાંથી પાણી નિકળે છે અને આવાં બીજાં અનેક ચિન્હો થાય છે.

તરસ—પેટમાં દાહ થવાથી તરસ લાગે છે. આ પ્રકાર મિષ્ટ સાકરવાળા પદાર્થ ખાવાથી થાય છે. કારણ જોઈએ તે કરતાં વિશેષ સાકર, રૂધિરમાં જવાથી રૂધિર જડુ થાય છે અને જડાં થએલાં રૂધિરને પુનઃ સમપ્રમાણમાં આવવા માટે પાણીની જરૂર લાગવાથી તરસ લાગે છે. અન્નમાં મીઠા જેવો ક્ષાર પદાર્થ આવવાથી પણ આ પ્રમાણે તરસ લાગે છે. તીખા પદાર્થથી લાગતી તરસ સ્થાનિક દાહને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. આ સર્વે ગાળ્યુ, ખાફ અને તીખુ એકત્ર ખાવાથી જે તરસ લાગે છે તે તીખાશયીજ લાગે છે એમ લોકોનું માનવું છે.

આ સર્વે ચિન્હો તિવ્ર અજીર્ણ પ્રમાણે ક્રોનીક અજીર્ણમાં પણ દેખાય છે. જે કે કાંઈક અંશે થોડાં હોય છે.

આંતરડાંમાં જણાતાં ચિન્હો:—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પેટમાં અન્ન નહિ પાચન થતાં તેવું ને તેવુંજ આંતરડાંમાં જાય છે. જ્યાં પણ આવાંજ ચિન્હો દેખાય છે, જેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય નીચે આપેલાં છે.

અતિસાર વા ઝાડો, તથા સંગ્રહણી:—ખાધેલું અન્ન બરાબર પાચન નહિ થવાથી ઝાડો થાય છે. જ્યારે ખાધેલું અન્ન પેટમાં અગર આંતરડાંમાં પાચન નહિ થતાં સડવા લાગે છે ત્યારે શ્વેત્સ્મન્ન ત્વચ્ચાનો દાહ થઈ પાતળો અને પુષ્કળ ઝાડો થાય છે તેને અતિસાર કહે છે. આ દાહ ધણીવાર થવાથી તે જીર્ણ થાય છે અને થોડે થોડે અગર વારંવાર કદી જળસ સાથે, તો કદી રક્ત સાથે ઝાડો થાય છે. જેને સંગ્રહણી કે મરડો કહે છે. આ સબધનાં કારણોનો વિચાર કરતાં તે વિષે પુષ્કળ લખાણુ થઈ ગયું છે. કેટલીકવાર આમાં એક ત્રીજો વિકાર જેવામાં આવે છે કે જમ્યા પછી તરતજ દિશાએ જવું પડે છે. આનું કારણ એવું છે કે અન્ન ખાધા પછી તરતજ પાચન થવા માટે જે હિલચાલ પેટમાં શરૂ થાય છે તેનો

ધકો, જેમ ધોતીયું સુકાવતાં એક છેડેથી શરૂ થઈ બીજા છેડા સુધી પહોંચતા વળની માફક-વાંકો ચુકો થઈને તૃણજલુકા ગતિથી ગુદાપર્યંત જઈ પહોંચી જમ્યા પછી તરતજ દિશાએ જવું પડે છે. આ પ્રકાર અન્નમાર્ગના મજ્જાતતુ અશક્ત હોવાથી અન્ન પેટમાં જતાંજ તેની ઉલટી ક્રિયાથી થાય છે, જેને ઇંત્રેજમાં લાંબટરીક ડાયેક્સીયા કહે છે.

અંધકોશ—આ રોગથી આપણામાં ઘણા માણસો ત્રાસ પામી ગયા છે. આ રોગ મુખ્યત્વે કરીને ગામડા કરતાં શહેરમાં રહેનારને, ગરીબ કરતાં શ્રીમંત હોકોને, ખુદ્દા શુદ્ધ હવામાં કામ કરનાર કરતાં એક ઠેકાણે અગર કચેરીમાં બેઠાબેઠા કામ કરનારને, તેમજ વનસ્પતિ અહાર કરતાં માંસાહાર કરનારને વિશેષ પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. હમેશાં એક પ્રકારનું અન્ન ખાવું, ચકા, કોશી, દારૂ વગેરે ગરમ અને દાહ ઉત્પન્ન કરે તેવું પાન કરવું, અથવા ભાંગ, ગાંજો, અશીણુ વગેરે અંધકોશ કરનાર માદક અને શરીરને હાનીકારક પદાર્થનું સેવન કરવું તેથી આ દરદ થઈ આવે છે. ઉન્હાળા કરતાં શિયાળામાં આ દરદ વિશેષ જણાય છે. સ્થૂળ દેહવાળા અને વાયુથી કુદ્દેલા મનુષ્યોને આ દરદ વિશેષ પીડા કરે છે. આ રોગ વશપરપરા પણ ઉતરે છે. તેમ નિયમસર દિશાએ જવાની ટેવ નહિ હોવાથી, ઉગ્મગરાથી, વિશેષ શ્રમથી અગર આળસમાં બેસી રહેવાથી પણ આ વિકાર થઈ આવે છે. અંધકોશ આંતરડાંનું દરદ છે અને તેમાંની તૃણજલુકા ગતિ જે મજ્જાતતુથી ઉત્પન્ન થાય છે તે મજ્જાતતુની અશક્તિથી શરૂ થાય છે, પછી આ અશક્તિ ઉપર કહેલા શરીરને હાનીકારક દ્રવ્યથી થઈ હોય, અગર તેનું પોષણ કરનાર રક્તના અભાવથી થઈ હોય, પરંતુ આથી મળના ગઠ્ઠા બાઝી જાય છે અને તે એકઠા થવાથી સડવા લાગે છે. જેથી દુર્ગંધમય વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વાયુને ગુદા માર્ગે બહાર નીકળવાનો રસ્તો મળે તો ફીક થાય છે, નહિતો તેનાથી ઉત્પન્ન થતું વિષમય દ્રવ્ય આંતરડાંની શ્લેશ્મક ત્વચા-માંથી રૂધિરમાં જવાથી રક્ત બગડે છે. તેનાથી માથું દુઃખે છે, શરીર ગરમ રહે છે, એન પડતું નથી વગેરે ચિન્હો થાય છે; જેને ઇંત્રેજમાં ઓટો ઇન્ટો-ક્રિસકેશન કહે છે.

આંતરડાંનું શૂળ—ઉપર જણાવ્યા મુજબ મળના ગટ્ટા એટલા કઠણ થાય છે કે આંતરડાંમાંની શ્લેશ્મલ ત્વચામાં ખુપી જવાથી તેમાં ચાંદાં પડે છે, પેટમાં દુઃખે છે અને કદ જોવો ઝાડો થાય છે. મળ સડવાથી ઉત્પન્ન થયેલો વાયુ કોઈ અડચણથી બહાર નહીં નીકળતાં મળના બે ગટ્ટા વચ્ચે આવવાથી પેટ કુલ્લી જાય છે તથા ત્યાં કળતર થાય છે. કોષવાર આંતરડાંમાં મળ ભેગો થયો હોય ત્યારે ઉપરથી તપાસ કરતાં અંદર ગ્રંથી હોય તેવો ભાસ થાય છે. કોષવાર આ રીતે મળથી ભરાયલા આંતરડાંમાં ગુચ્છ પડવાથી મળ શુદ્ધિ થતી નથી. પેટમાં લાગલાગટ ચુક આવે છે તથા ઉલટી થાય છે. જેને ઈન્ટેસ્ટાઇનલ ઓબ્સ્ટ્રક્શન કહે છે:

સ્વભામાં ધાતુસ્રાવ તથા ઉંઘ નહીં આવવી.

આંતરડાં મળથી ભરાઈ જવાથી આળુખાળુની ઇંદ્રિયો ઉપર દબાણ થાય છે અને તે તે ઇંદ્રિયો બગડે છે.

વિર્યાશય ઉપર દબાણ થવાથી ધાતુસ્રાવ થાય છે. જેને સ્વભાવસ્થા કહે છે. મળજાતંતુ ઉપર દબાણ થવાથી નિરાંતે નિદ્રા આવતી નથી.

૩. આંતરડાંની સ્થિતિસ્થાપકતાનો નાશ.

આંતરડાંમાં મળ જે જગ્યાએ એકઠો થાય છે, તે ભાગની સ્થિતિ સ્થાપકતા નાશ થાય છે, તેથી મળશુદ્ધિ થતી નથી. એકાદિ રખરની નળામાં નહિ આવી શકે તેવી ચીજ જોરથી ધાલી હોય અને કેટલાક દિવસ સુધી રાખ્યા પછી કાઢી નાંખ્યા છતાં તે ભાગ પુર્વવત્ સક્રિયતા નથી તે મુજબ આંતરડાંની સ્થિતિ થાય છે.

આંતરડાંમાં મળની જીદી જીદી સ્થિતી.

કેટલીકવાર જેમ ચલમ કે હુકાની અંદરનું કાણું તળાકુના ગલનો થર ખાજવાથી સાંકડું થતું જાય છે તેમ આંતરડાંની અંદરની બાળુએ ચારે તરફ મળનાં પડ બાઝી જવાથી મધ્યમાં એક નાનું છિદ્ર રહે છે. તેમાંથી રોજ નહિ તો બેચાર દિવસને અંતરે બારીક આકારનો મળ નિકળે છે. કોષવાર આ મળ અંદરની બાળુએ એટલો સખ્ત ચોંટી રહેલો હોય છે કે તે ગમે

તેટલા સખ્ત જીલાખ લેવાય પણ નીકળતો નથી. માત્ર મધ્યમાંનું નાનું છિદ્ર થોડો મળ જવાથી જરાક ઉધડે છે. ઘણીવાર આંતરડાંમાં મળ ભરાઈ જવાથી ખીલકુલ ગંઠાઈ જાય છે.

જીલાખથી થતાં પરિણામ—દરદી મળશુદ્ધ માટે વારંવાર જીલાખ લે છે, પરંતુ જે દિવસે જીલાખ લીધો હોય તે દિવસે જરા ઝાડો સાફ આવે છે, પરંતુ ખીજે દિવસે “મેલ કરવતીયા મોચીના મોચી” એટલે કે પહેલાની માફકજ બધકોશ લાગે છે, આમ હમેશાં જીલાખ લીધાથી પણ દરદી કંટાળે છે. આગળ જનાં સાધારણ રેચક પદાર્થ તો તેને ગુણુજ આપતા નથી. વારંવાર જીલાખ લીધાથી રોગીને નુકશાન થાય છે. કારણ ઝાડો સાફ નહિ થવાનાં કારણો નહિ શોધતાં જેમ થાકી ગયેલા રોગી માણસ પાસેથી જખરાઈથી કામ કરાવીએ તે પ્રમાણે ઉપર કહેલા કારણોથી થાકી ગયેલા કે બગડેલા મજ્જતત્તુ પાસેથી કામ કરાવી લેવા સરખું થાય છે. જીલાખથી મજ્જતત્તુ વિશેષ અશક્ત થાય છે. તેથી જીલાખ લઇને મળ શુદ્ધ થાય તો પણ ખીજે દિવસે ફરી પૂર્વવત્ બધકોશ રહે છે.

મૂળ મસાનો વ્યાધિ—પિત્ત કાઢવાની ક્રિયા બરાબર નહિ થવાથી અગર આંતરડાંમાં કૃત્પન્ન થનાર રસ કમી હોવાથી બધકોશ થાય છે.

આ પ્રમાણે બધકોશ થવાથી રોગી મળશુદ્ધિ માટે કરાંઝ કરાંઝ કરે છે, જેથી ગુદા ઉપર દબાણ પડવાથી મસા કૃત્પન્ન થાય છે. કરાંઝવાથી પિત્તકારીની માફક રક્તની ધાર પડે છે અને ગુદા આગળ બળતરા થવાથી ત્યાં દાહ થાય છે, આને મસાનો વ્યાધિ કહે છે.

ઉપરનાં ઘણાંખરાં ચિન્હો તિવ્ર અજીર્ણ પ્રમાણેજ મદ અજીર્ણમાં પણ હોય છે. જેકે કંઈક અશે તે સૌમ્ય પ્રકારનાં હોય છે.

૪. એકંદર સર્વે શરીર ઉપર જણાતાં ચિન્હો.

ફિકાશ—Anæmia—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આધેલું અન્ન પાચન નહિ થતા શરીરમાં રક્ત કમી થાય છે. રોગી નિસ્તેજ અને ફિક્કો દેખાય છે. આંખે અધારાં આવે છે. ફેર આવે છે. છાતીમાં ધબકારા થાય છે.

તથા શરીરમાં પુરતું રક્ત નહિ હોવાથી સર્વે અવયવનુ બરાબર પોષણ થતું નથી.

માથું દુખવું—અપચાથી ઉત્પન્ન થતું ઝેર રૂધિરમાં જવાથી રૂધિર બગડે છે. આ કારણથી મેદુ ઉપર તેની અસર થવાથી માથું દુઃખે છે. તેજ પ્રમાણે માથું ધ્રુમ થઇ જવું, ફેર આવવા, શરીર બધું ગળી જવું વગેરે અનેક વિકારો થાય છે.

સ્કન્ડર્ડી—શરીરને જરૂરી ક્ષાર, અન્નમાં નહિ હોવાથી અગર અપચાથી રક્તમાં ક્ષારાદિ તત્વો કમી પડવાથી રક્ત પાતળું પડી જાય છે અને દાંતમાંથી રૂધિર પડે છે. આ રોગને સ્કન્ડર્ડી કહે છે.

મધુપ્રમેહ—મજ્જાતંતુ અશક્ત થવાથી તેની ક્રિયા બરાબર રીતે નહિ થવાથી મધુપ્રમેહનું દરદ થાય છે. આવા માણસોને વારંવાર ભૂખ લાગે છે. કારણ આવું ખાવાથી શરીરમાંના સયોજક અવયવોને કોઈપણ ફાયદો થતો નથી. એટલે કે અન્નમાંના સાકર વગેરે જોષ્ઠતા ભાગ પિશાબ વાટે બહાર નિકળી જાય છે. આ પણ એક જાતનો ભસ્મ કરનાર અગ્નિજ હોય છે. શિવાય આ રોગમાં હાથે પગે ઝઝણી ચડે છે, હાથ પગ ઠંડા થઈ જાય છે. અગર બહેર મારે છે. આખું શરીર પણ ઠંડું અને ઢીલું થઈ જાય છે. હાથ પગ અને આંખોમાં આગ લાગે છે. તેમ આમ વાયુ, સધીવા, હૃદયના રોગ, પિશાબના રોગ, ચામડીના રોગ વગેરે રોગનાં ચિન્હો દેખાય છે. વારંવાર થાક લાગે છે. મનની સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે, રોગી ચીડીયો થઈ જાય છે. તેને કાંઈ સુઝતું નથી, અને તે એકલસુરો અને ઉદાસ બને છે. તેનું સઘળું ધ્યાન પોતાના દુઃખમાં જ લાગે છે. આ સ્થિતિમાં પોતાને કયો રોગ થાય છે તે જોવા માટે કોઈ દરદી એકાદ વૈદકિય અથવા વાંચતાં, તેમા વર્ણન કરેલો રોગ, પછી તે ગમે તેવો હોય તો પણ સાધારણ સરખાં જણાતાં ચિન્હોવડે પોતાને જ લાગુ પડ્યો છે, તેવું માનવાથી પોતે હમેશ ભયભિત, ચિંતાતુર, નિરાશ અને ઉદાસ રહે છે. આ સ્થિતિમાં તેની જટલી દયા કરીએ તેટલી ઓછી.

પ્રકરણ ૫ મું.

ઉપાય યોજના.

ઉપાયના બે પ્રકાર છે:—(૧) રોગ અટકાવનાર (Preventive) રોગ મટાડનાર (Curative) આપણે પ્રથમ પહેલા પ્રકારનું વિવેચન કરીએ.

(૧) રોગ અટકાવનાર ઉપાય:—જેને જઠરનો અગ્નિ મંદ ન પડવા દેવાની ઇચ્છા હોય તેણે નીચે પ્રમાણે ચાલવા તજવીજ કરવી પ્રથમ અગ્નિ-મંદ પડવાનાં જે જે કારણો બતાવ્યાં છે તેનાથી દુર રહેવું, આહાર વિહારમાં પથ્ય પાળવી અને નિયમિત રહેવું. માત્ર આગ્રહને લીધે અગર ખાઉધરા-પણાને લીધે પાચન શક્તિથી વિશેષ ખાવું નહિ. જે અન્ન ખાવું તે સારી રીતે રાંધેલું હોવું જોઈએ, કારણ કે રાંધતાં તે જોઈએ તે કરતાં કમી યા જાસ્તી સીજેલું હોય, તો તેને પાચન કરવાને જઠરાગ્નિને મુશ્કેલ પડે છે. ખોરાકને અમુક પ્રમાણ કરતા વિશેષ તાપ લાગવાથી તેમાંનો ઉપયુક્ત ભાગ નાશ થાય છે. તેથી ખોરાકને પાચન કરવામાં જઠરાગ્નિને મુશ્કેલ પડે નહિ, તેમ તેમાંનો ઉપયુક્ત ભાગ કાયમ રહે તેવી રીતે રાંધવાની ચતુરાઈ રાખવી જોઈએ. હાલમાં વપરાશમાં આવતા ચુલા અન્નને યથાસ્થિત ચડવી તૈયાર કરવામાં જોઈએ તેટલા સોઢિવાળા હોતા નથી, કારણ કે આવા ચુલાથી અન્ન જોઈએ તેટલું પરિપકવ થતું નથી, અથવા તો તેમાંનો ઉપયુક્ત ભાગ કાયમ રહેવો જોઈએ, તેટલો રહેતો નથી, ખરૂં જોતાં અન્ન સંબંધી વ્યવસ્થા આપણી સ્ત્રીઓએ પોતે રાખવી જરૂરની છે. આ ઉપરથી માત્ર રાંધવાનુંજ કામ સ્ત્રીઓએ કરવું એમ માઈ કહેવું નથી.

પરંતુ કમનશીએ આપણી સ્ત્રીઓ આ વિષયમાં જેટલું જોઈએ તેટલું ધ્યાન આપતી નથી, તેથી અગર તે બાબતનું તેમને તેટલું મહત્વ લાગતું નથી, તેથી આપણા લોકોની આરોગ્ય સંબંધી સ્થિતિ દિવસે દિવસે હલકી થતી જાય છે. આપણા વૃદ્ધાવસ્થાને પહોંચેલા વડિલ સ્ત્રીવર્ગમાં રાંધવા સંબંધી અથવા ધરમાં સાધારણ બિમારી થતાં તેના ધરગતુ ઉપાય કરવામાં જે માહિતી હતી, તે હાલની સ્ત્રીઓમાં બિલકુલ દેખાતી નથી; જેથી

એકાદ દિવસ રસોધયો આવનાર ન હોય તો ખાસી ફળેતી થવાનો સંભવ રહે છે. તેજ પ્રમાણે ઘરમાં કોઈને સાધારણ દરદ થયું હોય, તો તેમાં શુ કરવું, તે સૂઝ નહિ પડવાથી દાક્તરને બોલાવ્યા સિવાય ખીન્ને માર્ગજ રહેતો નથી, જેથી ધાંધળ થાય છે વાર ! અન્નને સારી પેઠે ચાવ્યા સિવાય ઉતાવળથી ગળી જવું નહિ. અન્ન સંપૂર્ણ ચાવવાથી તેનો સારી પેઠે ગોળો થાય છે, જેમાં પુષ્કળ થૂકનું મિશ્રણ આવે છે, અને સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ પાચન થાય છે. આ ઉપરથી જેને સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ પચતા ન હોય, તેણે પહેલો ઉપાય સંપૂર્ણ રીતે ચાવવાનો કરવો. માત્ર સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ ચાવવા જોઈએ, અને તે સિવાયના ખીન્ન પદાર્થ વગર ચાવ્યે ઉતારી શકાય, એવું કોઈએ સમજવું નહિ; કારણ સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ અથવા ઈતર પદાર્થ ગમે તે હોય, પરંતુ પૂર્ણ રીતે ચાવવાથીજ સુલભ પડે છે અન્ન પ્રવાહી હોય, તો તેને પણ એકદમ ગળી નહિ જતાં થોડીવાર મ્હોડામાં રાખી જીભ હલાવવી; અને સારી રીતે યંક મેળવવું. જેને ઘણા વર્ષોથી ચાવ્યા સિવાય ખોરાક ગળી જવાની ટેવ પડી હોય, તેને આ ઉપાય એકદમ અમલમાં લાવવો મુશ્કેલ થઈ પડે ખરો, પરંતુ નિશ્ચય કર્યો હોય, તો સર્વ બાબત સાધી શકાય છે. કેટલીવાર ચાવવું તેનો કાઈ નિયમ કરેલો નથી; પરંતુ અન્ન બરાબર બારીક થાય ત્યાં સુધી ચાવ્યા કરવું સાઈ છે. આ સંબંધમાં એક વિદ્વાન દાક્તરનો મત એવો છે, કે દરેક ગ્રાસ બત્રીસવાર ચાવવો, જેથી અન્ન બરાબર બારીક થાય છે, તથા ઠંતને પણ કામ મળવાથી તે મજબુત થાય છે. હાલ જમવું એટલે એક નજીવી બાબત અથવા બહુ થાય તો એક પાંચ દશ મિનિટનું કાર્ય સમજવામાં આવે છે. પરંતુ ખરેખરી રીતે તેમ નથી, કારણ કે આપણા આરોગ્યની ધમિરત આના ઉપર જ છે, તે સર્વ કોઈએ વિસરી જવું નહિ. જમવાનો સમય નિરાંતવાળો અને નિયમિત કરેલો હોવો જોઈએ. જમવાની જગ્યા સ્વચ્છ તથા હવાવાળી હોવી જોઈએ, ગદ્ગદીવાળી અગર અધારી જગ્યામાં જમવા બેસવું નહિ. જમતાં જમતાં કાળજી, ભય, શોક, ક્રોધ વગેરે મનોવિકાર ઉત્પન્ન કરનાર તેમજ કંઈ પણ ક્રોધ લાંબનાર વાતનો વિચાર પણ કરવો નહિ. જમવાની જગ્યા જુદા

જૂદા રંગબેરંગી ફૂલોથી શણુગારવી. જે ચીજ જેને ભાવતી ન હોય, તે તેણે ખાવી નહિ. આપણા વડિલો જન્મવાની શરૂઆતમાં કહી ગયેલા છે, તેનો અર્થ પણ એજ છે કે:—

यद्रोचते तद्रग्राह्यम् यन्न रोचते त त्याज्यम् ।

मुखेनैव भोक्तव्यं स्वस्थ मानसैः ॥

અર્થ:—જે ભાવતું હોય તેજ ખાવું, નહિ ભાવતું હોય તેનો ત્યાગ કરવો. સુખથી શાંત મન સાથે જન્મવું, એકાદી ચીજ ભાવે, નહિ ભાવે તે પોતપોતાની પ્રકૃતિવિરામ હોય છે, તેમાં પદાર્થનો દોષ નથી. આર્ય વૈદ્યમાં ભોજનવિદ્યા સખધી નીચે પ્રમાણે માહિતી આપેલી છે. “પ્રથમ સ્નાન કરી પિતૃદેવ, અતિથિ, બાળક, ગુરૂ વગેરે માણસને જમાડી તથા ઢોર અને બીજા જનાવરોને ચારે વગેરે નાખી આપણી પ્રકૃતિનો વિચાર કરી સારી રીતે ભૂખ લાગે એટલે ઈષ્ટ મિત્ર સાથે સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં આપણા ઉપર પ્રેમ રાખનાર માણસે નળેણમાં પીરસેલું ભોજન નહિ ઉતાવળથી કે નહિ બહુ ધીમેથી જન્મવું, તેમ અન્નપણુ મીઠું, નાના પ્રકારના પડસવાળું, રોજ વપરાતું, સ્વચ્છ, નડે નહિ તેવું, સાધારણુ ગરમ અને પચવામા હલકું હોવું જોઈએ. આ ઉપરથી પ્રાચીન કાળમા આપણા વડિલો ભોજનવિદ્યાના સ્વરૂપને કેવી સારી રીતે જાણતા હતા, તે સમગ્રજી આવે છે. પ્રથમ જન્મેલું અન્ન પાચન ન થયું હોય, તો બીજું જન્મવું નહિ. અન્ન જઠરમાં ગયા પછી તે પૂર્ણ રીતે પચીને જઠર ખાલી થવાને ચારથી પાંચ કલાક લાગે છે. આથી બન્ને ભોજન વચ્ચે ઝોઝામાં ઝોઝો છ કલાકનો અંતર હોવો જોઈએ. આમ થવાથી જઠરને તેનું કામ કરી રહ્યા પછી એકાદ કલાક વિશ્રાંતિ મળવાથી તે આગળ કામ કરવાને શક્તિમાન રહે છે. આ ઉપરથી વયમાં જે મળ્યું તે ખાવાની કેટલાકને જે ટેવ પડેલી હોય છે, તે કેટલી હાનિકારક છે, તેની સહેજમા કલ્પના થશે. ભૂખ કેમ નથી લાગતી તેનો વિચાર નહિ કરતાં અન્ન ખાવું તે માત્ર શરીરને બોળરૂપ હોય છે, તેથી પ્રથમ તેનું કારણ શોધી કાઢી તે પ્રમાણે ચાલવાની વ્યવસ્થા કરવી. ભોજન ક્યારે કરવું તે સખધી અત્રિ વગેરે ઋષિઓએ જે સમય કહ્યો છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

પ્રસૃષ્ટે વિષ્મૂત્રે હૃદિસુવિમલે દોષે સ્વપથગે ।

વિશુદ્ધે ચોદ્વારે ક્ષુદ્રુપગમને વાતેઽનુસરતિ ॥

તથા મ્રાવુદ્રિક્તે વિશદકરણે દેહેચ સુલઘૌ ।

પ્રયુંજીતાહારં વિધિનિયમિતઃ કાલઃસહિ મતઃ ॥

અર્થ:—મળમૂત્ર સાફ થયાં હોય, મન પ્રસન્ન હોય, દોષ માત્રની પોતપોતાને રસને પ્રવૃત્તિ થઇ હોય, ઓડકાર શુદ્ધ આવતા હોય, ભૂખ લાગી હોય, વાતો સચાર થતો હોય, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત હોય, શરીર હલકું અને ઈંદ્રિયો શુદ્ધ હોય, ત્યારેજ ભોજન કરવું આવેજ સમય ભોજનને માટે શાસ્ત્રોક્ત માનેલો છે. અન્ન કેટલું અને કેવા પ્રકારનું ખાવું તે બાબત જેને તેને પોતાના રોજના અનુભવપરથી નક્કી કરવું જોઇએ માત્ર શરીરને જરૂરી દ્રવ્યો તેમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવાં જોઇએ. કેટલીકવાર જે અન્ન એક માણસને સહેજ પચી જાય છે, તે બીજાને પચતા પુષ્કળ વખત જાય છે; તો પણ પાચન થતું નથી, તેમ તેનાથી તેને નુકસાન થાય છે. આ સર્વે બાબતો પોતપોતાની પાચનશક્તિના બળપર આધાર રાખે છે. આપણને ધરમાંથી વડિલ માણસો, ભૂખ લાગી હોય તે કરતા બે કોળીઆ કમી ખાવાનું કહે છે, તેનું કારણ આજ છે. આર્યવેદકમાં જઠરના ચાર વિભાગ કહેલા છે. તેમાંથી માત્ર બે ભાગજ અન્નથી ભરવા એમ કહેલું છે. એકદર રીતે ભૂખ લાગી હોય, તેના કરતા બે કોળીઆ કમી ખાવું, તેના જેવો આરોગ્યદાયક બીજો કોઇપણ નિયમ નથી. ઘણીવાર ધરમાંના વડિલ માણસો કહ્યા કરે છે કે છોકરું ખાતે પીતે દીલ લેતું નથી. આનું કારણ બરાબર પાચન ક્રિયા થતી નથી, તે છે સશયવાળા માણસોએ પોતાને નહિ ભાગતી ચીજ ખાવી નહિ. પૂરેપૂરું સીજેલું અન્ન હોય, તેજ ખાવું. રોજ એકજ પ્રકારનું અન્ન ખાવું નહિ. અન્નમાં ફેરફાર કરવો. વિદ્યાભ્યાસ વ્યાપાર, નોકરી વગેરે દરેક કારણથી જેને વિશીમાં જમવાનો પ્રસંગ આવે છે, તેને ત્યાં રોજ વપરાતી એકજ ચીજપર કેવો કટાણો આવે છે, તેનો ઘણાને અનુભવ થએલો હશે માટે આવા લોકોએ જેટલું બને તેટલું પોતાને ભાવતું અને ફેરફાર થતું એવું ભોજન જ્યાં

મળે તેવી વિશીમાં જમવાની ગોઠવણ કરવી. જો આવી ગોઠવણ એક જ વિશીમાં ન થતી હોય, તો સવારમાં એક ને સાંજે બીજી વિશીમાં જમવાનું રાખવું. કારણ ઘણીવાર પોતાની ટેવ પ્રમાણે ભાવતી એકાદી ચીજ એક નહિ તો બીજી વિશીમાં પણ તૈયાર થાય છે; તેથી જેઓને વિશીમાં જમ્યા સિવાય બીજો રસ્તો જ નથી તેમણે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ગોઠવણ કરવી. આથી કદિ ઉત્તમ જાતનું અન્ન મળે નહિ, પરંતુ તેમાંથીજ પુષ્કળ સારા પદાર્થ મળી શકે. તેમ જમવામાં ફેરફાર થાય તો ખોરાક પણ સારો ખવાય. જમવામાં પોતાને ટેવાયલું અને ભાવતું ભોજન હોવું જોઈએ. જેમકે માંસ વગેરે ખાનાર લોકોને તેમના ખોરાકમાં તે ચીજ ન હોય, તો તેને જળે પણ ઉતરતું નથી તેમ બીજી બાજુએ વનસ્પતિ અહાર કરનાર લોકોને તેની ગંધ પણ ગમતી નથી. તેમને તેમનું રોજનું માખણમાંથી ઉકાળીને કાઢેલું ધી, લચકો દાળ, ભાત, રોટલી વગેરે પદાર્થ જોઈએ છે. કોકણમાંથી માણસ દેશાવર જાય, તો તેને તે દેશના લોકો માફક રોટલી કે ભાખરી ખાઈને રહેવાનું નથી. તેનાથી તેનું પેટ ફૂલી જઈ અજીર્ણ થવાનો સંભવ રહે છે. તેવા કોકણસ્થને પોતાનું રોજનું ચોખાનું ઓસામણ અથવા છાશ ભાતજ જોઈએ. તેજ પ્રકાર દેશાવરથી કોકણમાં આવેલા લોકોને થાય છે તેથી ખચપણથી જે જે અન્નની જેને ટેવ હોય, તેવું તેણે ખાવું, ટેવ ન હોય, છતાં કોઈ માણસ રોટલી ખાવાથી લઠૂ થાય છે, તેમ ધારીને આપણે તેમ કરવા જતાં પેટ ફૂલી અજીર્ણ થાય છે, પરંતુ એટલું ખઈ કે જે ચીજની આપણને ટેવ* ન હોય, છતાં તેવી ચીજ ખાવાની ટેવ પાડવી પડે, તો પ્રથમ તેવી ચીજ આપણે થોડી થોડી ખાવી જોઈએ, જેથી કેટલેક દિવસે તે પાચન થઈ શકે છે.

* આપણને એકાદ પદાર્થ—પછી ભલે તે હાનિકારક હોય, તો પણ તેની ટેવ પડી, તો કેટલા દિવસ પછી તેની શરીર સાથે ઐક્યતા થઈ જાય છે, તેથી આવી પડેલી નહારી ટેવ એકદમ નહિ છોડતાં ધીમે ધીમે છોડવી. તે પ્રમાણે જે ચીજ પથ્ય હોય, અને તેનું સેવન કરવું પડે, તો તે પણ એકદમ નહિ કરતાં ધીમે ધીમે સેવવી. (વાગ્મટ સૂત્રસ્થાન.)

પાછળ વર્ણવેલા માદક તથા ઉત્તેજક પદાર્થ અત્યંત જરૂર સિવાય વાપરવા નહિ. કારણ આવા પદાર્થનો એકવાર મોંને સ્વાદ લાગ્યો, એટલે છૂટવા કંઠે પડે છે. આવા પદાર્થનો જરૂરી વખતે ઉપયોગ કર્યાથી તે ફાયદો આપે છે. જેમકે રૂચિ ન હોય ત્યારે તીખા અને મશાલાદાર પદાર્થ જેવા કે અચાણું, મેટકુટ, રાયતાં, ચટણી વગેરેથી જીભમાંના કામ નહિ કરતાં જ્ઞાનતંતુઓ જાગૃત થઈ જીભમાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. તેવી રીતે સારી રીતે અંગ કસરત કરવાથી લાગેલો શ્રમ પણ ખરાબર રીતે તૈયાર કરેલો ગરમાગરમ ચા લેવાથી ઉતરી જાય છે. સારાશ કે આવા પદાર્થ તીક્ષ્ણ ધારવાળા શસ્ત્ર જેવા હોય છે; જેથી તેમનો યોગ્ય સમયે યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાથીજ ફાયદો થાય છે. એક વખત માત્ર ચહાથીજ શુ પણ ખીનું જે કાંઈ વ્યસન લાગ્યું હોય તેનાથી મનનો દૃઢ નિશ્ચય કર્યા સિવાય છૂટવું ઘણું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઘણીવાર માણસો સમજે છે, છતાં આવાં વ્યસનો શી રીતે છોડવાં, તે તેમને સમજણ પડતી નથી. આ કાર્ય કરવા માટે જેમને મનમાં તે વ્યસન છોડવાની ઇચ્છા થાય, તો મનમાં તેવો સંકલ્પ કરી નીચે જણાવ્યા મૂજબ વર્તવાથી તે કાર્ય જરૂર સિદ્ધ થાય તેમાં બિલકુલ સંશય નથી. ચહા પીવાની ફૂટેવ છોડવા માટે બે ત્રણ પ્રકારની રીતો અજમાવેલી તેમાં નીચેની રીત ઉત્તમ છે. ધારો કે એકાદ મનુષ્યને દિવસમાં પાંચ છ કે તેથી વધારે વાર ચહા પીવાની ટેવ પડી છે. તો તેવા માણસે એક પછી એક એમ કમી કરતાં માત્ર બે વારજ ચહા પીવાનું રાખવું. આમ કરતાં એકાદ બે માસ લાગે તો પણ હરકત નહિ. પછી ચહા કરવાની રીત ધીમે ધીમે બદલવી. એક પ્યાલાભર ચહામાં એક દોઢ ચમચો ચહા જોડતો હોય, તો પોણો, અડધો અને પા ચમચો કરી નાંખવો. આગળ ચાલતાં સવારે ચહા તો સંધ્યાકાળે માત્ર ગરમ પાણીજ પીવું. બાદ થોડા દિવસ પછી એક દિવસ ચહા તો ખીજે દિવસે ગરમ પાણી, એમ કરતાં કરતાં આ ટેવ છોડવી અને માત્ર ગરમ પાણી બદલી ઠંડું પાણી પીવું, એટલે તે ટેવ ગઈ સમજવી. ત્યારબાદ પોતપોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે દૂધ, ઓસામણ, જવનું પાણી આમાંથી જે બાવે તે પીવું. અગર માત્ર પાણી પીનેજ ચલાવવું. ઘણું કરીને આ

દેશમાં અપોરના અને રાત્રિના મુખ્ય ભોજન સિવાય સવારમાં અગર કોઈ કોઈ વાર સંધ્યાકાળે કંઈ કંઈ પણ પીવાનો ચાલ પડેલો છે. પ્રાચીનકાળમાં આ રિવાજ આપણા લોકોમાં ધણો પ્રસરેલો ન હતો. છતાં અશક્ત અને બિમાર મનુષ્યોને ઓસામણ, અગર સેકેલા જવનો લોટ અને ધી ઉના પાણીમાં મિશ્ર કરી પીવાને આપતા એમ પ્રાચીન વૈદ્યકીય ગ્રંથોમાંથી જણાય છે. આ પ્રકારના જવના લોટને શકતુમત એવું નામ આપેલું છે. હાલ પણ કોકણમાં ને ગોમાતક વગેરે કેટલાક સમુદ્રકાંઠાના પ્રદેશમાં ઓસામણ પીવાનો ચાલ છે. વાગ્મટ સુત્રમાં પણ પાણી, દૂધ, મધ, ધી આમાંથી એક બે ત્રણ અથવા સર્વનું મિશ્રણ કરી સવારમાં પીવાથી શરીર નીરોગી રહી આયુષ્ય વધે છે, એમ કહેવું છે. આ ઉપરથી હાલમાં ચાલતા ચહા, કૌશી વગેરે શરીરને નુકસાન કરનાર વસ્તુનો ઉપયોગ જેમ અને તેમ બંધ કરીને આપણા પ્રાચીનકાળથી ચાલતા સાંયુચોખાનું પાણી અગર ખીર પીવાનો રિવાજ અગર વાગ્મટમાં કહ્યા પ્રમાણે પાણી, દૂધ, મધ વગેરે પીવાનો ચાલ રાખવો વધારે ઉત્તમ છે. ખીજ એક મનના નિશ્ચયની વાત કહીએ તો એક સ્નેહીને ખીડી પીવાની ઘણા વર્ષોની ટેવ હતી. તે ગૃહસ્થ એક દિવસ ઔષધ માટે મારી પાસે આવ્યા. તે વખતે તબાકુના ગેરફાયદાની સહેજ વાત નીકળતા મ્હે તેમને ખીડી પીવાથી થતાં નુકસાનની માહિતી આપી. ખરેખર પૂછો તો આપેલી માહિતીથી કંઈ ફળ નીપજવાનું નથી, એમ મને મનમાં થએલું; પણ આશ્ચર્યની વાત એ છે કે, એ માહિતીનું પરિણામ આ ગૃહસ્થના મન ઉપર એટલું ઠંસી ગયું, કે તેણે પોતાની ટેવ ધીમે ધીમે છોડી દીધી. આ વાતને આજકાલ કરતા પાંચ છ વર્ષ વીતી ગયા, છતાં તે ગૃહસ્થે ખીડીનો સ્પર્શ કર્યો નથી. આ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે, કે મનના નિશ્ચય સિવાય કોઈપણ બાબત સધાતી નથી. ભણે, જ્યારે આપણામાં આવે નિશ્ચય કરવાની શક્તિ નથી, અગર કાંઈ કારણસર ચહા વગેરે પદાર્થ લેવાની જરૂર પડી હોય, ત્યારે તે ચીજો યોગ્ય રીતે તૈયાર કરીને વાપરવાની હોંશીઆરી હોવી જોઈએ.

ચહા કરવાની ઉત્તમ રીત:—માટીની ચાહદાની લદ્દ તેમાં થોડું ગરમ પાણી નાંખી વીંછળી નાંખવી; એટલે તે ગરમ થાય છે, અને તેથી

ચહામાંની જરૂરી ચીજ બહાર નીકળવાને ઠીક પડે છે. પછી તેમાં સાધારણ રીતે એક ચમચો ભરી દરેક પ્યાલે ઉત્તમ ચહા નાંખવી અને તે ચહા ઉપર ત્રણથી પાંચ મિનિટ (કડવી ન થઈ જતાં) સુધી ઢાંકણું ઢાંકી રાખવું. પછી ચહા ગાળી તેમાં સહેજ ગરમ કરેલું દૂધ અને સાકર નાંખવાં. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલા ચહાથી નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. ચહાને પાણીમાં નાંખી તેને ઉકાળવાથી અગર ઘણીવાર સુધી આંધરણના પાણીમાં ભીંજી રાખવાથી તેની સુગંધ કમી થાય છે, અને પાણી તુરં અને કડવું વધારે લાગે છે. આવો ચહા પીવાથી શરીરને નુકસાન થાય છે, તે આપણે પાછળ કહી ગયા છીએ. કૌશીનો ગુણ ધણોખરો ચહા જેવોજ હોય છે. તેમાં તદ્દાવત એટલેજ છે કે ચહા જેટલો પરસેવો લાવવાનો કૌશીમાં ગુણ નથી. ચહા કરતાં કૌશીમાં નિદ્રા નાશ કરવાનો વિશેષ ગુણ છે. ચહા કરતાં કૌશીમાં પોષક દ્રવ્ય વિશેષ રહેલ છે. કૌશીની ભૂકીમાં ચહા પ્રમાણે કદી અનેક પદાર્થની ભેળસેળ થાય છે. જેથી જેને શુદ્ધ કૌશી જોઈએ તેણે ખુંદદાણા ધેર લાવી શકી તેની ભૂકી બનાવી રાખવી; કારણ ખુંદદાણામાં ઘણું કરીને ભેળસેળ હોતી નથી; અને હોય તો તરત જણાઈ આવે છે. આસરે એક ચમચો ભરી કૌશીની ભૂકી લઈ તેના ઉપર એક પ્યાલો ઉકાળેલું પાણી નાખી, પાંચ સાત મિનિટ સુધી ઢાંકી રાખવું. એટલે કૌશી સારી રીતે તૈયાર થઈ સમજવી. પછી તેમાં દૂધ, સાકર નાંખી તે પીવી. કેટલાક લોકો કૌશીનું માત્ર પાણીજ પીએ છે; પરંતુ દૂધ સાકર સાથે પીવાનો વિશેષ ચાલ છે. કૌશી ઘણી વાર ઉકાળવાથી ચહા પ્રમાણેજ ટેનીનનું પ્રમાણ તેમાં વધારે આવે છે; તેથી તેનું પરિણામ ચહા પ્રમાણે જ શરીર ઉપર થાય છે. આ ઉપરથી કૌશીનું પડીકું પાણીમાં નાંખી કલાકના કલાક સુધી ઉકળતું રાખવાની આપણી હાલની રીત શરીરને કેટલી હાનિકારક છે, તેનો આપણે વિચાર કરવો. કોકો પણ તેજ પ્રમાણે તૈયાર કરાય છે; નહિ તો માત્ર દૂધમાં શીજવી સાકર નાખી તૈયાર કરે છે. પુષ્કળ દૂધ નાંખવાથી જેમ ચહા તથા કૌશીનો સ્વાદ જતો રહે છે, તેમ કોકોમાં પણ થાય છે. કોકોમાં મનને અને મજ્જા-તંતુને ઉત્તેજિત કરવાનો ગુણ થોડો હોવાથી તેનું વારંવાર સેવન કરવાથી

મળતુંતો ક્ષય થતો નથી. તેમજ ચહા અને કોફીથી થતો નિદ્રાનાશ પણ કોફીથી થતો નથી. આ કારણને લીધે તેમજ તેમાં પોષક પદાર્થ હોવાથી પીવાની ચીજો પૈકી કોફો વધારે યોગ્ય ગણાય છે. કોફોમાં ચહા તથા કોફી કરતાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ વધારે રહેલું છે. તેનાથી ઉતરતું કોફીમાં છે, અને ચહામાં તો ખિલકુલ છેજ નહિ. ઉત્તેજક ગુણના સંબંધમાં અનુક્રમે લઘુએ તો કોફો, કોફી અને ચહા અક્રેકથી વધારે ઉત્તેજક છે. મીઠા અને ખારા પદાર્થ પણ વિશેષ ખાવા નહિ. કદાચ તેવા પદાર્થ ખાવામાં આવે, તો તેનાથી જે તરસ લાગે તે છીપાવવાને ચહા, કોફી, કોફો, સોડા, લેમન વગેરે તેવીજ ગળી અને ક્ષારવાળી ચીજો કદાપી પીવી નહિ. કારણ પહેલી જ રૂઢિમાં સાકર અગર ક્ષારનું પ્રમાણ વધેલું હોવાથી પાણીની જરૂર પડે છે, અને તેથીજ આવી ચીજો નહિ પીતા પાણી પીવુંજ ઉત્તમ છે. તીખું, ખાટું પણ માફકસર ખાવું જોઈએ, ઘણી ચરબીવાળો અગર તેલવાળો પદાર્થ પણ વિશેષ ખાવો નહિ. કેટલાકની એવી સમજ હોય છે, કે પુષ્કળ ધી ખાવાથી લઠુ જેવા થવાય છે, પણ તેમાં તેઓની ભૂલ હોય છે. એટલું ખઈ કે તેલ કરતા ધી જલદી પચે છે, કારણ ધી પ્રાણીજ પદાર્થ હોવાથી તેના ઉપર પ્રથમથી જ કેટલાક સંસ્કાર થએલા હોય છે; તેથી તે પચાવવાને તેલ જેટલો શ્રમ લાગતો નથી. આથી ધી ખાનારને તેલ ખાવા આપતાં તે પચાવવું મુશ્કેલ પડે છે. અને કોઈ વાર તેલ નહિ પચવાથી તે મળ સાથે બહાર નીકળી પડે છે, કેમકે તેમાં જેટલું જોઈએ તેટલું પિત્ત મિશ્ર થતું નથી. પરંતુ પુરતું પિત્ત મિશ્ર થતાં તે પાચન થાય તો પછી મળ સાથે નીકળેજ નહિ. તે ઉપરથી તેલ અગર ધી પાચન થાય તે પ્રમાણમાંજ ખાવું જોઈએ. સારાંશ કે કયી ચીજ આપણને પચે છે, અને કઈ ચીજ નથી પચતી તેનો નિર્ણય કરી પોતપોતાનો અન્ન ખાવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. કાચાં તથા ઉતરી ગએલાં ફળ ખાવાં નહિ. તળાકું, અદીણું, ગાંજો, ભાંગ, દારૂ વગેરે પદાર્થોનો સ્પર્શ પણ ન થવો જોઈએ. રાત્રે જાગવું તથા દિવસે ઉઠવું પણ છોડી દેવું, ઉપવિત આપતી વખતે ખાળકને ઉપદેશ દેવામાં આવે છે કે:—“૧ વામાસ્થાય.”

અર્થ:—દિવસે ઉંઘવું નહિ, તેનો હેતુ આજ છે. આખો દિવસ કામ કરી થાક્યા પાક્યા શરીરને રાત્રે શાંત નિદ્રા મળવાથી સવારે ઉઠ્યા પછી તે પુનઃ કામ કરવાને તાબું થાય છે. કેટલાક લોકો બપોરે જમ્યા પછી સૂએ છે, અને તેનું કારણ એમ બતાવે છે, કે જમ્યા પછી વામકુક્ષી થવું, પરંતુ તેનો અર્થ એવો નથી, કે કલાકના કલાક સુધી સુઈ રહેવું; પરંતુ જમ્યા પછી વિશ્રાંતિ મળે અને પાચનક્રિયા સુલભ થાય તે માટે પંદરથી વીસ મિનિટ બિછાના પર પડી રહેવું. બીજી વાત એ છે કે જમ્યા પછી જઠર અન્યથી ભરાએલું હોય છે; તે વખતે મનુષ્ય બેસે અગર ઉભો રહે તો અંતઃપટળનું (ડાયાફ્રામનું) દબાણ જઠર પર તથા જઠરનું દબાણ આંતરડાં પર થાય છે. જેથી પાચન કરનાર ઈંદ્રિયોનો સર્વ ભાગ ખુલ્લો નહિ રહેવાથી અન્ન પાચન થવામાં કંઈક અડચણ આવે છે, કારણ કે દરેક ભાગ ખુલ્લો રહેવાથી પોતાનું કામ કરી શકે છે, તેટલું દબાણ થયા બાદ કરી શકતો નથી, તેથી કરીને જમ્યા પછી બેસી રહેવા કરતાં જરા વાર સૂઈ રહેવું તે વધારે સાઈ છે, અને તે પણ ડાબે પડખે સૂવું જોઈએ. કારણ પ્રથમ જણાવી ગયા છીએ, કે જઠરને બે દાર હોય છે. એક જેમાંથી અન્ન જઠરમાં આવે છે તે ઉર્ધ્વમૂખ, અને બીજું જેમાંથી અન્ન આંતરડાંમાં જાય છે તે અધોમૂખ, જે અધોમૂખ જઠરની જમણી બાજુએ હોય છે. અન્ન પાચન થયા પછી આ દારથી બહાર નીકળવા માંડે છે. જઠરનો મોટો ભાગ ડાબી બાજુએ હોય છે; જેથી ડાબે પડખે સૂઈ રહેવું જોઈએ. એટલે જમણી બાજુના દાર ઉપર અન્નનું દબાણ નહિ થતાં સારી રીતે પાચન થઈ ધીમે ધીમે નીચે ઉતરે છે. તેમ બીજું પણ કારણ એ છે કે જમણી બાજુએ યકૃત તથા મોટી રક્તવાહિની હોવાથી તેના ઉપર પાચન ક્રિયા વખતે દબાણ થાય તે સાઈ નહિ; માટે ડાબે પડખે સૂવું જોઈએ. જમતાં પહેલાં કે પછીથી શારીરિક કે માનસિક કાંઈ પણ શ્રમ કરવો નહિ. આર્યવેદમાં કહેલું છે કે:—

સર્વશ્ચ માણ્યાધ્વજ્ઞયનં ત્યજેત્ ।

પીત્વા મુક્ત્વાઽઽતપં વાનં વાનં પ્લવન વાહનમ્ ॥

અર્થ:—જમ્યા પછી ભાપણુ કરવું, માર્ગ ક્રમણુ (સુસાદરી) કરવી, ઉઠવું, તાપવું, શેક કરવો, ચાલવું, ઘોડા ઉપર બેસવું, અને તરવું સર્વ વર્ગ્ય છે. હાલમાં જમ્યા પછી તરતજ ઉતાવળથી* નિશાળે જઈ ત્યાં માનસિક શ્રમ કરવાની રીત દષ્ટિગોચર થાય છે જે શરીરને હાનિકારક છે. પ્રાચીનકાળમાં જોઈશું તો તે સમયની શિક્ષણ પદ્ધતિ સવારમાં બૂખ્યે પેટે તથા સાંજે અન્ન પાચન થયા પછી અભ્યાસ કરવાની હતી, તેથી તેમની શક્તિ, રૂપ, બુદ્ધિ વગેરે પ્રશંસનીય હતા; પરંતુ હાલમાં તે પદ્ધતિ બદલાઈ જવાથી બચપણથીજ બાળકોની પાચન કરનાર ઇંદ્રિયો ઉપર દબાણ થવાથી તે નબળી થતી જાય છે, જેથી હાલનો જમાનો અશક્ત થઈ નિસ્તેજ અને કાષ્ટવત્ સૂકો લાગે છે. જમ્યા પછી કાંઈ પણ કાર્ય કરવું હોય તો બંને વચ્ચે ઓછામાં ઓછો બે કલાકનો અંતર રહેવો જોઈએ; કારણ જમવાનું શરૂ કર્યા પછી પાચન ઇંદ્રિયોનો ઉદોગ શરૂ થાય છે. રસબ્રંધિ પાસે વિશેષ રક્ત આવવા માંડે છે, તેથી પાચક રસ ભરભર નીકળે છે, અને અન્ન પાચન થવા માંડે છે. એકંદર રીતે જોતાં પાચનક્રિયા શરૂ થયા બાદ રસબ્રંધિને પાચકરસ તૈયાર થવા માટે રક્તની જરૂર પડે છે. આવી વખતે જો આપણે જમીને તરતજ ઘડાઘડ કરતા એકાદ શારીરિક યા માનસિક શ્રમના કામમાં લાગીએ તો કહો વારૂ રક્ત તે ક્યાં ક્યાં ફરે! જેમ ઘરમાંના

* જમ્યા પછી ઉતાવળ કર્યાથી શાં પરિણામ આવે છે તેનું યુરોપમાં એક ડૉક્ટરે નીચેના પ્રયોગો કરી સ્પષ્ટીકરણ કર્યું છે:—

આ ડૉક્ટરે બે સરખી ઉમરનાં તથા સરખાં વજનનાં કૂતરાનાં બચ્ચાંને એકજ પ્રમાણમાં ખાવા નાંખ્યું, તથા તેમાંથી એકને ઘરમાં બાંધી બીજાને એક બે કલાક સુધી ઉતાવળથી ચલાવી, દોરીને ઘેર આણ્યું. બાદ બન્નેનું જઠર કાઢીને જોયું, તો ઉતાવળ કરીને લઇ ગએલા કૂતરાના બચ્ચાના પેટમાં જેવું ખાધેલું તેવુંજ અન્ન હતું; તથા બાંધી રાખેલા કૂતરાના બચ્ચાના પેટમાં પાચનક્રિયા પૂર્ણ થએલી હોવાથી પેટ બિલકુલ ખાલી પડેલું હતું. આ ઉપરથી જમ્યા બાદ ઉતાવળ કરવાથી કેટલું નુકશાન થાય છે, તે વાચક વર્ગને પોતાને જ વિચાર કરવા સોંપું છું.

નોકરને એકજ વખતે આમ તેમથી બે ત્રણ જણા બોલાવીને કામ બતાવે, તેમાં જેમ તેને ઉતાવળ થઈ એક પણ કામ પૂરેપૂરું થતું નથી; તેજ પ્રમાણે રક્તની પણ કહી શકાય નહિ તેવી વિશેષ ઉતાવળ થાય છે. જેમ વ્યવહારમાં પૈસા સિવાય ચાલતું નથી, તેમ શરીરમાંની કોઈ પણ ક્રિયા રક્ત સિવાય ચાલતી નથી. તેથી જન્મવાનો સમય કામ કરવાના સમયથી બે અઢી કલાક પહેલાં રાખવો જોઈએ, તેથી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શરીરમાં રક્તને ફરવાને માટે યોગ્ય પ્રકારની અનુકૂળતા મળવાથી અગ્નિમાં ધનું એક મૂખ્ય કારણ કમી થશે. કાંઈ પણ શારીરિક અગર માનસિક કાર્ય કર્યા પછી તરત જન્મવું નહિ. શારીરિક કાર્યથી રક્ત શરીરના પાછલા ભાગમાં આવેલું હોય છે. આ ઉભય કારણથી રસગ્રંથિને જોઈએ તેટલું રક્ત મળતું નથી; જેથી પાચકરસ બરાબર તૈયાર થતો નથી. અર્થાત્ આવી વખતે અન્ન ખાવાથી તે પાચન નહિ થતાં અગ્નિમાં ધન થાય છે, જેથી થોડી વાર વિશ્રાંતિ લઈ પછી જન્મવું. મિતાહારી માણસે ઉપવાસ ન કરવા, કારણ તેથી તેની પાચનક્રિયા બગડે છે. પરંતુ જેના જઠરને વચ્ચે વચ્ચે અગર વારંવાર ખાવાથી અગર જોઈએ તે કરતાં વિશેષ ખાવાથી વિશ્રાંતિ મળતી નથી. તેને ઉપવાસ કરવા ઠીક છે. (અહીં ઉપવાસનો અર્થ જેમ હાલમાં ઉપવાસને દિવસે બપોરે ખાવામાં આવે છે, તેમ નહિ સમજતાં બિલકુલ નિરાહાર રહેવું એવો છે.) પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઠંડા અગર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. બનતા સુધી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. કારણ સ્વભાવિકરીતે મળતા પદાર્થની ટેવ પાડ્યાથી હવામાં ફેરફાર વગેરેથી થતા વિકારો એટલા બધા નડતા નથી. દાખલા તરીકે જેઓને ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાની ટેવ હોય છે, તેમને ઠંડી હવામાં ફરવાથી વિશેષ ત્રાસ થતો નથી, પરંતુ જેઓ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરે છે, તેઓને ઠંડી હવામાં ફરવાથી તરતજ શરદી થાય છે, સ્નાન કરતી વખતે બધું શરીર સારી રીતે ચોળાને ઘોવું. કેશમાં મેલ રહેવા દેવો નહિ. સ્નાન કર્યા પછી શરીર સ્વચ્છ કપડાથી અગર ટુવાલથી લૂછી નાંખવું. પછી ભસ્મ મંધ વગેરે લગાવીને સ્વચ્છ વસ્ત્ર ધારણ કરવાં. ઋતુ પ્રમાણે કપડાં પણ ગરમ અગર

સુતરનાં હોવાં જોઈએ. રોજ સ્વચ્છ હવામાં જઈ વ્યાયામ કરવો. સર્વને સુલભ અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે ઉત્તમ વ્યાયામ કહીએ, તો તે દડવત્ નમસ્કાર કરવાનો છે. નમસ્કારથી આખા શરીરને કસરત મળે છે; તેમાં વળી ધાર્મિક દૃષ્ટિથી જોતાં નમસ્કાર કરવાનો નિયમ ક્યારી એટલે હમેશ કરવાથી તેમાં નિયમિતપણું આવે છે. વળી આ કસરતમાં ઇન્ડેક્સ વગેરે સાધનની જરૂર પડતી નથી, નમસ્કાર કરવામાં સ્વાર્થ તથા પરમાર્થ ઉભય સધાય છે. વ્યાયામ સળધી આર્યવૈદકમાં લખેલું છે, કે:—

લાઘવં કર્મ સામર્થ્યં દિપ્તોગ્નિમદર્સેઃ ક્ષયઃ ।

વિમક્તઘનગાત્રત્વં વ્યાયામાદુપજાયતે ॥

(વા. સૂ. અ. ૨૨ ।)

અર્થ:—વ્યાયામથી શરીર હલકું થાય છે, કામ કરવાનું બળ આવે છે, ભૂખ લાગે છે, વાયુ સરે છે, શરીર લાલચોળ અને મન્યુત થાય છે. જેને વ્યાયામ કરતાં આવડતું નથી, તેવા માણસોએ શુદ્ધ હવામાં જઈને પણ ખેસવું, આનાથી પણ પુષ્કળ ફાયદા થાય છે. જેને બની શકે તેને હવાફેર કરવા જવું. ઘણી વાર દરીઆઈ સુસાફરી અગર સ્થળાંતર ક્યારી પણ અગ્નિમાંંધની બાબતમાં સારો ફાયદો થાય છે વૃદ્ધ માણસોએ પોતાની વયના પ્રમાણમાં ખોરાક કમી લેવો જોઈએ. ભારે પદાર્થ નહિ ખાતાં તેઓએ હલકો તેમજ રાખ જેવો પદાર્થ ખાવા. પથ્યાપથ્ય નામના પુસ્તકમાં જ્યોર્જ-એન કહે છે, કે પચાસ વર્ષ પૂરાં થાય બાદ ડાહ્યા માણસોએ પોતાનો

“Every wise man after fifty ought to begin to lessen at least the quantity of his aliment, if he would continue free of great and dangerous Distempers and preserve his senses and faculties clear to the last, he ought every seven years, go on abating gradually and sensibly and at last descend out of life as he ascended into it, even into the child's diet.”

આહાર ધીમે ધીમે કમી કરવો, એજ શાણપણ છે, તેમ કાર્યથી તેમની પ્રકૃત આખર સુધી નીરોગી રહે છે, અને સ્મરણ શક્તિ તેમજ જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા કર્મેન્દ્રિયો છેવટ સુધી સાચુત રહે છે.

જન્મેલા બાળકનો આહાર દિનપ્રતિદિન વધતો જાય છે. તેજ ક્રમ વૃદ્ધ મનુષ્યો પાળે, તો પોતાની આ લોકની યાત્રા પુરી થાય.

જતાં આવતાં તેમજ જન્મ્યા પછી ગટગટ બહુ પાણી પીવું નહિ, તેથી જઠરાગ્નિ બુઝાઈ જઈ અગ્નિમાંધ થાય છે. આ ઉપરથી જન્મ્યા ઉપર પાણી પીવું. એટલે આરભે નહિ પીતાં છેવટે થોડુંજ પીવાનું છે. તે સિવાય દાળ, છાશ, કઢી, શાક તરકારીમાં પણ પાણી રહે છે, જન્મ્યા બાદ ત્રણ ચાર કલાક પછી પાણી પીવાની ટેવ રાખવી. જેથી જઠરને સાફ થવાની સુગમતા પડે છે. આર્ય-વૈદકમા જઠરના ચાર ભાગ કલ્પવામાં આવ્યા છે, તે પૈકી એક ભાગ પાણીથી ભરવો એમ કહેલું છે. (પાનેનૈકં પ્રપૂરયેત્) જન્મ્યા પહેલાં પાણી પીવાથી મનુષ્ય દુર્બળ થાય છે. તેવું આપણે પાછળના પ્રકરણમાં કહેલું છે. આમ થવાનું કારણ એ છે, કે શરૂમાં પાણી પીવાથી જઠર રસ પાતળો થાય છે, જેથી અન્ન પાચન નહિ થતાં મનુષ્ય કૃશ થાય છે. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ, ઠંડું, તાજુ અને ઝરાનું હોવું જોઈએ. હાલમાં કેટલીક જગાના લોકો સિવાય, સઘળાને તેમાં વિશેષે કરીને શહેરના લોકોને આવા ઝરાનું તાજુ પાણી પીવું મુશ્કેલ પડે છે, તેથી આવા લોકોએ કૂવાનું કે નળનું (જે મળે તે) પાણી તપાવી ઠંડું પાડી ગાળ્યા પછી પીવું. ગરમ પાણી કરતાં ઠંડું પાણી પીવાની ટેવ પાડવી સારી છે, કારણકે જ્યાં જઈએ ત્યાં ઠંડું પાણી મળી શકે છે. કેટલાક લોકો હડાને બદલે ગરમ પાણી પીએ છે, અને આવું ગરમ પાણી નહિ મળતાં જ્યારે તેમને ઠંડું પાણી પીવું પડે છે; ત્યારે અન્ન નલિકામાં શ્લેશ્મલ ત્વચાનો દાહ થઈ તેમાંથી કફ પડવા માંડે છે. તેમજ જેવો જોઈએ તેવો જઠર રસ તૈયાર નહિ થવાથી અપચો થાય છે; તેથી બધેજ મળી શકે તેવું ઠંડું પાણી પીવાની ટેવ પાડવી- ગરમ પાણીનો જરૂર જેટલો જ ઉપયોગ કરવો. ગરમ પાણી પીનારે ઠંડું પાણી પીવાની ટેવ પાડવી હોય તો એકદમ ફેરફાર નહિ કરતાં ધીમે ધીમે પાણીની

ઉચ્ચતા કમી કરવી. આર્યવેદકમાં પીવામાં સૌથી શ્રેષ્ઠ પાણી ખતાવેલું છે, તે નીચે પ્રમાણે હોવું જોઈએ. વરસાદ પડતો હોય તે વખતે રૂપાના કે કાચના સ્વચ્છ વાસણમાં ચોખ્ખા ભરીને તેવું વાસણ વરસાદમાં મુકી તેમાં પાણી ભરાય, ત્યારે ચોખ્ખાનો રંગ તથા ફાતરાં કાચમ રહે તો તે પાણી પીવા લાયક સમજવું. આને ગોગ નામની સંઘા આપેલી છે. પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકમા પણ આપણે બનાવવા માટે જરૂરી શુદ્ધ પાણી વરસાદનું હોય છે. આ પાણીને ખાટલીઓમાં ભરી રાખવામાં આવે છે, અને તેને શુદ્ધાદક (Aqua Pura) કહે છે. વરસાદનું પાણી જમીન ઉપર પડી તેને તાપ, ચાંદરણું, તથા વાયુનો સ્પર્શ થયા પછી દેશકાળ ઉપર આધાર રાખી તેને સાફ કે ખરાબ ગણવામાં આવે છે. હાલમાં કેટલાક લોકોને જમતાં બરફનું પાણી પીવાની ટેવ પડેલી હોય છે, પણ તે તેમની મોટી ભૂલ છે. જઠરની આંતર ત્વચામાં રૂધીરના ફરવાથી ફેરફાર થતાં જઠર રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી, તેમ અપચો થવાનો મોટો સંભવ રહે છે. મનુષ્યને જરૂરી જુદા જુદા પ્રકારના ક્ષાર જુદા જુદા પદાર્થોમાં થોડા ધણા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. તેવી રીતે લીલી ભાજી તથા જુદા જુદા પ્રકારના ફળફળાદિમાં પણ ક્ષાર રહેલો હોય છે. આવા પદાર્થો ખાવાથી આ ક્ષાર શરીરને પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રકૃતિ સ્વસ્થ રહેવા માટે આવા પદાર્થની ખાસ જરૂર હોય છે. જ્યારે આવા પ્રકારના ક્ષારનું પ્રમાણ કમી હોય છે, ત્યારે મનુષ્યને સ્કર્વિ, રીકેટસ વગેરે રોગ થાય છે; માટે ખાવામાં જુદા જુદા પ્રકારની તાજી લીલોતરી તથા ફળફળાદિ હોવાં જોઈએ. જેને કિત્તમ શાકભાજી તથા ફળ ખાવાની શક્તિ ન હોય, તેણે ખાટાં લીંબુ, મૂળા, દૂધી, કેળું, વગેરે પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો. તેજ પ્રમાણે હંમેશના જમણમાં હાથ હોવી જોઈએ. હાથમાં રોગનાં જંતુ નાશ કરનાર ગુણ વિશેષ હોય છે; તેવું સિદ્ધ થવાથી પાશ્ચાત્ય વૈદ્યો હાથથી આયુષ્ય* વધે છે, તેવું માને છે.

*આ શોધ પહેલવહેલી પ્રોફેસર ડયુકલો અને મેસીનકોફ નામના પ્રસિદ્ધ જંતુ શાસ્ત્રીવેત્તાએ કરવી શરૂ કરી. આ ઉભય પ્રોફેસરોને યુરોપખંડમાં બલગેરીઆ અને આબુબાબુના પ્રદેશમાં ફરતાં ફરતાં નજરે આવ્યું, કે ભાંના

આ ઉપરથી વાયકવર્ગને સમજાય હશે, કે જંતુમાં બે પ્રકાર છે. એક ઉપકારી, બીજા અપકારી. હાશનો ઉપયોગ કરવાથી ઉપકારી જંતુઓનો શરીરમાં સચય થાય છે, તથા તેથી કોઈ પણ રસ્તે અન્યભાગમાં જઈ રહેલ અગર વૃદ્ધિ પામેલા અપકારી જંતુનો નાશ થાય છે, અર્થાત્ આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. હાશ બનાવવા માટે લેક્ટોએસીલીન અગર ફરમેન લેક્ટિલ્ નામની ટીકડીઓ બનાવેલી તૈયાર વેચાય છે. આ ટીકડીઓમાંનું દ્રવ્ય સારી રીતે તૈયાર કરેલી હાશમાં પુષ્કળ હોય છે. માત્ર હાશ કરવાની ખટપટમાં કોણુ પડે એમ ધારી બજારમાંથી વેચાતી હાશ લાવી કામ કરે તો તેમાં તેને તલ માત્ર પણ ફાયદો નહિ થતાં ઉલ્લટુ નુકશાન થાય છે; કારણુ બજારમાં મળતી હાશ બરાબર રીતે તૈયાર કરેલી હોતી નથી. તેમ ઉઘાડી રહેવાથી તેમાં હજારો હાનિકારક જંતુઓ વૃદ્ધિ પામેલાં હોય છે, તેથી હાશ* કરવાની રીત પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કહેલી છે, તે કાળજી પૂર્વક ધ્યાનમાં રાખવી.

લોકો ઘણા દીર્ઘાયુ હોય છે અને તે સંબંધી કાળજીપૂર્વક તપાસ કરી તથા અનેક પ્રયોગો કરી છેવટે એમ સિદ્ધ કર્યું છે, કે તે લોકોના ખોરાકમાં હાશનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. હાશમાં શરીરને અતિઉપયોગી લેક્ટીક જંતુ નામના જંતુ રહે છે, અને તે જંતુઓ શરીરમાના બીજા હાનિકારક (આતરકામાં ખાધેલુ અન્ન કોહવરાવવાની ક્રિયા જે જંતુથી થાય છે, તથા તેવી રીતે ઉત્પન્ન થએલુ વિષમય દ્રવ્ય રક્તમાં શોષાય છે, જેથી આગળ જતાં દેહનુ આરોગ્ય નષ્ટ થાય છે, તથા નાના પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે) તે જંતુઓનો નાશ કરે છે.

* હાશ કરવાની રીત:—હાશ કરવા માટે પ્રથમ દૂધનું દહીં બનાવવું પડે છે. ખરી રીતે જોતાં દૂધનું દહીં થાય, એટલે તેમાં એક પ્રકારની વિકૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. દૂધમાં લૉકટક એસિડ નામનાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય, તથા વૃદ્ધિ પામે; તેને આપણે દહીં કહીએ છીએ. દહીં કરવા માટે સાફ દૂધ લાવી પ્રથમ પંદર મિનિટ સુધી ઉકાળવું, એટલે તેમાં પ્રથમ કોઈ પણ જંતુ હોય; તેનો નાશ થાય છે.

પછી તેને આપણા શરીરની ગરમી કરતાં જરા વધારે ગરમ રહે, ત્યાં

છાશમાં એક મોટા ગુણુ એ રહેલો છે, કે તે વાપરવાથી વાળ ધોળા થતા નથી, ચામડીની કચ્ચલી પડતી નથી. શરીરનો રંગ બદલાતો નથી, અને તે સિવાય મનુષ્યને અકાળ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાય છે, તે દેખાતાં નથી.

આનુ કારણુ એવું છે, કે રક્તમાં તથા માસમાં ચુનો વગેરે ક્ષાર હોય છે. તે રક્તવાહિનીઓની બાજુમાં ભેગો થઈ તેની અંદર એક પાતળો થર બાઝે છે. પછી ધીમે ધીમે આ થર વધતો જાય છે. અને યુવાવસ્થાનું લચકપણું કમી થઈ વૃદ્ધાવસ્થાનું કડકપણું રક્તવાહિનીઓમાં આવે છે. જેથી શરીરનું સારૂ પોષણ થતું નથી. કોઈ કોઈ વખત આ ક્ષારના સાંધામાં

મુધી ઠંડુ પાડવું, કારણુ કે દૂધની ગરમી વિશેષ હોય તો તેમાં દહીં બનાવવા માટે નાંખેલા અખરામણુમાંના જંતુઓનો નાશ થાય છે. ઉપર કહેલી ગરમીથી કમી ગરમી હોવાથી જંતુ શિથિલ અને ગાફેલ થઈ જવાથી તેમની ક્રિયા બધ પડે છે; તેથી દહીં કરવાનું દૂધ ૧૦૪° ડીગ્રી ગરમ હોવું જોઈએ. આ ગરમી માપવા માટે ઉષ્ણતામાપક્યત્ર હોય, તો વધારે સારૂ, પરંતુ તે ન હોય તો ઉષ્ણતા જાણવા માટે દૂધમાં આગળી બોળતાં સહેજ ગરમ લાગે, એટલે જોઈતી ઉષ્ણતા છે, તેમ સમજવું. દહીં બનાવવા માટે કાચનું અગર માટીનું વાસણ ઘણું સારૂ હોય છે. દહીં કરતા પહેલાં તે વાસણને ઉકળતા પાણીથી બે ત્રણ વાર સાફ કરી નાખવું. પછી તેમાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણેનું ગરમ દૂધ નાખી તેમાં અખરામણુ ઉમેરી સારી રીતે બદોબસ્તથી ઢાંકી સાધારણ ગરમ જગામાં જેવી કે ચૂલાની બેળ ઉપર મૂકવું. અખરામણુ નાખ્યા પછી દહીં થવાને ૧૦ થી ૧૨ કલાકનો અંતર લાગે છે. આ પ્રમાણે તૈયાર થએલા દહીંમાં થોડું સ્વચ્છ પાણી નાંખી રવીથી વસોવવું, તથા ઉપર આવેલું માખણુ જુદું કાઢી લેવું. બાકીનો પ્રવાહી પદાર્થ રહે તે છાશ કહેવાય છે. રવીથી વસોવવાથી તેમાંના જંતુ છૂટાં પડી છાશમાં આવે છે. દહીં બનાવવા માટેનું અખરામણુ પહેલાં દિવસનું સારૂ હોવું જોઈએ; બજારનું નહિ હોવું જોઈએ, કારણુ કે બજારનું દહીં સારી રીતે તૈયાર કરેલું હોતું નથી. તેમ ખુદ્દુ રહેવાથી તેમાં ખરી રીતે હાનિકારક એવા અસખ્ય જંતુઓ

જમાવ થતા સાંધા અકડાઈ જાય છે, તથા દુઃખે છે. રોજ છાશ ખાવાથી આ ક્ષાર ધીમે ધીમે પાતળો પડી પિશાબ વાટે નીકળી જાય છે; તેથી વૃદ્ધાવસ્થાની ઝાખી જલદી થતી નથી તેમ કદી વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવી હોય, તોપણ નાશ પામે છે. તેમ સાંધા નરમ પડી દુઃખવા મટી જાય છે. મુત્રપિંડ ઉપર તેની અસર થવાથી મુત્ર સાફ આવે છે. રક્તમાં સમાના દોષ નીકળી જાય છે. સ્વપ્નો અનનો માર્ગ સાફ થઈ તેમાંથી પાચનક્રિયા ઉત્તમ રીતે થાય છે ભૂખ લાગે છે. મળ શુદ્ધ આવે છે. નિદ્રા સારી આવે છે. તેમજ યકૃત તથા બીજી પાચન કરનારી ઇંદ્રિયો પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકે છે.

રહેલાં હોય છે. આવા દહીં કરતાં લેક્ટોએસિલીન અગર ફરમેન્ લેક્ટિલ નામની ટીકડીઓ લાવી વાપરવી, વધારે ઉત્તમ હોય છે. ફરમેન્ લેક્ટિલ નામની પાંચ છ ટીકડીઓની ભૂફી કરી ઉપર કહેલા પ્રમાણની ઉષ્ણતાવાળા એકશેર દૂધમાં નાંખી મેળવવી.

જેમને આવા પ્રકારનું જતુવાળું અખરામણ વાપરવું હીક લાગે નહિ, તેણે એક વખત પાડોશીને લાંથી અગર બીજો ઉપાય નહિ ચાલતા બળદૂ દહીં લાવી અખરામણ તરીકે વાપરવું, તથા ઉપર કહ્યા પ્રમાણે સાવચેતી રાખવી. આ પ્રમાણે રોજનું નવું નવું દહીં બનાવતાં બીજા જંતુઓ અંદર પ્રવેશ કરી શકશે નહિ. તેમજ પ્રથમ જે જંતુઓ આવ્યા હશે તેનો લેક્ટિક એસિડથી નાશ થઈ જશે.

તેમ છતાં લેક્ટો એસિલીન અગર ફરમેન્ બેક્ટિલ વાપરવું ઘણું સાફ છે. ૧૦૪° થી વિશેષ ઉષ્ણતા હોય તો તે જંતુઓ નિર્બળ થાય છે, અગર મરી જાય છે, તે વાત ધ્યાનમાં રાખવી. તેજ કારણથી ગરમ ભાત ઉપર દહીં કે છાશ નહિ લેવાનું કહેલું છે. તેમ તેની કઢી કરવાથી તે ફાયદાકારક નથી, તે કહેવાની જરૂર નથી. દહીં કે છાશમાં મીઠું મેળવી રાખવાથી તેમના જંતુઓનો નાશ થાય છે, તેથી જમવા પહેલાં તેમાં મીઠું મિશ્ર કરવું નહિ; પરંતુ તેજ વખતે મીઠું નાંખવું. કેટલાક આંબલી અથવા લીંબુના રસથી દહીં બનાવે છે, પણ તે સાફ નહિ. કારણ તેમાં ઉપર કહેલાં જંતુઓ હોતાં નથી. આવું દહીં ખાધાથી ખાંસી વગેરે ઉપદ્રવ થવાનો માત્ર સભવ રહે છે.

આ ઉપરથી આપણા ભોજનમાં પ્રાચીન કાળથી વપરાતી છાશનો કેવો ઉત્તમ ગુણ છે, તે સમજ પડતાં આપણા વડીલની ખુદ્દિ કેટલી ચોકસ હતી, તેનો ખ્યાલ આવશે.

છેવટે એક વાત એ રહી, કે કોઈ પણ મનુષ્યે પોતે વિવાહ કરવા માટે યોગ્ય ઉમરનો થઈ ગૃહસ્થાશ્રમ ગ્રહણ કરી પોતાની ભાર્યા સાથે સંયોગ થાય, ત્યાં સુધી ?બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવામાં ગાફેલ રહેવું નહિ, કારણ કે તે પહેલાં સ્ત્રી વિષય સંબંધી વિચારથી મન ઉભરાઈ જવાથી પૂર્ણતા નહિ પામેલા વિર્યોત્પાદક પિંડ ઉપર તેની અસર થવાથી વિર્યનું સ્ખલન થાય છે ક્ષીણતા આવે છે, તથા અગ્નિમાંદ થાય છે; અને વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ પણ મનુષ્યે એવું નહિ સમજવું, કે ગૃહસ્થાશ્રમમાં વિષય-સુખમા નિમગ્ન રહેવાથી પોતાનો અર્થ સરશે. પરંતુ તે સ્થિતિમાં પણ તેનો દુર્યોગ કરવાથી ઉપર પ્રમાણે અશક્તિ, નિર્જ્વાલ, સ્મરણશક્તિનું કમી-પણું, ક્ષુધામાંદ વગેરે વિકારો નડે છે; તે સ્મરણમા રાખવું જોઈએ. આથી જેને અગ્નિમાંદ ન થતાં શરીર પ્રકૃતિ સુદૃઢ રાખવા ઇચ્છા હોય તેણે આ બાબત* રીતસર ચાલવા હોશચાવી રાખવી.

૧. આપણા પ્રાચીન ચરક સુશ્રુતાદિ વૈદક ગ્રંથોમા સ્ત્રી પુરુષ સમાગમ સંબંધી અનુક્રમે સોળ તથા પચીસ વર્ષની મર્યાદા બતાવેલી છે પરંતુ આ મર્યાદા હાલમા આયુર્મર્યાદા કમી થવાથી કેટલાકને જે કે પાળતા અગવડ પડે છે, તો પણ તેઓએ વાગ્બટમા કહ્યા પ્રમાણે વીસ વર્ષનો પુરુષ તથા સોળ વર્ષની કન્યાની મર્યાદા રાખવી જોઈએ. માત્ર આ મર્યાદા નીરોગી સ્ત્રી પુરુષને માટે જ યોગ્ય કહેલી છે, તે સ્મરણમા રાખવું.

૨. સ્મરણ, કિર્તન, રમતગમત, તમાસા, ગુણભાષણ, સકંપ, અધ્ય-વસાય, તથા ક્રિયા નિવૃત્તિ એટલાં ડાહ્યાં માણસોએ મૈથુનના આઠ અંગ કહેલાં છે, તથા તજ બ્રહ્મચર્યના વિરોધી લક્ષણો છે.

*રઘુવંશના પ્રથમ સર્ગમા મહા કવિ શ્રી કાલિદાસ કહે છે, કે **વ્રજાયૈ ગૃહ્યમેધિનામ્ ॥ (દક્ષસ્મૃત્તિ)** અર્થ.—ડાહ્યા માણસોનો ગૃહસ્થાશ્રમ પ્રજ્ઞેત્પત્તિ માટે જ છે. આનો અર્થ પણ એ છે, કે સ્ત્રી સુખનો વિશેષ ઉપ-ભોગ નહિ કરનાં તે માફકસર હોવો જોઈએ

રોગ મટાડનાર ઉપાય:—ઔષધિ ચિકિત્સા સંબંધી આ જગાએ ઘણું ઉકુ ઉતરવાની જરૂર નથી. માત્ર સાધારણ રીતે લોકોથી સહેજ બની શકે, તેવા ઉપાય સંબંધી આપણે વિચાર કરીશું. કારણ રોગનું તેવું ઉચ્ચ સ્વરૂપ થયા બાદ વૈદની સલાહ લીધા સિવાય ચાલેજ નહિ. હવે પાછળ કહેલાં લક્ષણોનાં ઉપાયનું અનુક્રમે વર્ણન કરીશું.

અરૂચિ:—પ્રથમ કહ્યા મુજબ પાચનક્રિયા સારી રીતે નહિ થવાથી અરૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પાચન કરવામાં ક્યા બગાડ થયો છે, તે શોધી કાઢી તેનું કારણ દૂર કરવું જોઈએ. અરૂચિ વગર દવાએ પોતાની મેળે સ્વાભાવિક રીતે મટી જઈ સુધરે છે કે નહિ; તે પ્રથમ જોવું જોઈએ. દાખલા તરીકે તાવમા થએલી અરૂચિ તાવ ગયા પછી સ્વતઃ થાય છે. તેજ પ્રમાણે અગ્નિ-માંઘમા થતી અરૂચિ અગ્નિમાંઘ મટી જવાથી દૂર થાય છે. અરૂચિ મટાડવાનો મુખ્ય ઉપાય એવો કરવો જોઈએ, કે જેથી પાચનક્રિયા સુધરી સ્વાભાવિકરીતે ચાલે, તથા ભૂખ લાગે. આ ઉપાયો પૈકી આમ્લ પ્રતિયોગી (alkaline) ઔષધી જેવા કે સોડા બાય કાર્બોનેટ, પોટાશ બાય કાર્બોનેટ, સ્પિરિટ એમોનીઆ એરોમેટીક, શંખભસ્મ, શૈક્તિક ભસ્મ, મેગ્નેશિઆ કાર્બોનેટ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તિક્ત ઔષધિ એટલે કડવી ઔષધિ. જેવાં કે સિકોના, કડવા લીમડાની છાલ તથા કડુ વગેરે. સુગંધિ તિક્ત ઔષધિ એટલે સુગંધિદાર કડવી ઔષધિ:—કરીઆતું, નારંગીની છાલ, જેન્શન; સાયલેગોઝ એટલે લાલોત્પાદક ઔષધ એટલે જે પદાર્થમાં ખટાશ છે તે. જેમકે લીંબુ, આંબલી, નારંગી, સંત્રા, આલુ, દ્રાક્ષ વગેરે. કટુ એટલે તીખી ઔષધિ:—જેમકે મરચાં, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, મરી, રાઈ, આદુ, વગેરે ઔષધિનો ભૂખ લાગવા તથા અરૂચિ દૂર કરવામાં ઉત્તમ ઉપયોગ થાય છે.

મ્હોં આવવું:—આ દરદમાં પણ જે કારણો હોય, તેનો પ્રતિકાર કરવો. અન્ન તીખું તમતમુ નહિ હોવું જોઈએ, તથા જમવાના પદાર્થ હલકા હોવા જોઈએ. ઔષધિ ઉપચારમાં પ્રથમ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પાચનક્રિયા સુધારવી. બધકોશ હોય તો જીલાબ આપવો. મ્હોમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય

તો દવાના કોગળા કરવા. કદી મ્હોંમાંથી દૂર્ગંધ નીકળતી હોય, તો તેનું કારણ શોધી કાઢી તે કારણ દૂર કરવા ઉપાય કરવા. દાંત સાફ નહિ હોય તો તે સાફ કરવા. દાંત ઉપરના મેલનો ચર દત્તવૈધ પાસે સાફ કરાવવો. તેમ દાંતની અંદર મેલ અગર ધાન્યનો દાણો ભરાઈ રહ્યો હોય, તો તે કઢાવી નાંખવો, કાંઈ પણ ખાધા પછી મ્હોં સ્વચ્છ ધોવું જોઈએ. દરરોજ દાંત ધસીને સાફ કરવા. આ માટે દાંત સાફ કરવાનું ચૂર્ણ એટલે દુધ પાઉડર દાંત સાફ કરે તેવું, સુગંધિત તેમજ જતુનાશક હોવું જોઈએ. અવાળું પોચાં થઈ તેમાંથી રૂધિર નીકળતું હોય, તો દાંતનું બદલે દત્તમંજનનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો. સારાશ કે જ્યારે મોંમાં ચાદા પડ્યાં હોય, અગર અવાળું સૂજી પોચાં પડ્યાં હોય, ત્યારે તેમાંથી કોઈને ઈજા ન થાય, તેવી રીતે દત્તમંજનથી દાંત સાફ કરવાની તજવીજ કરવી.

ગળુ દુઃખવું:—આ દરદમા પણ ઔષધિ ઉપચાર કરવામાં વિવેક તથા હોશિયારી રાખવી જોઈએ છે. કોગળા કરવાની દવાઓનો ઉપયોગ કરવો, તથા ગળાનો સોજો, બળતરા તથા કફ બંધ કરવા ઓટબ્રશથી અથવા નરમ વળી શકે તેવી શળી ઉપર ૩ બાંધી ગળામા ચોપડવાની દવાનો ઉપયોગ કરવો. પરંતુ આ સર્વ ઉપાયના ફાયદા અપચાનું કારણ દૂર કર્યા બાદ થાય છે; કારણ કે અપચો રહે, ત્યાં સુધી કોઈ પણ દવાથી ફાયદો થતો નથી.

અત્યાર સુધી આપણે મોંમાં થતાં દરદોનાં ચિહ્નો વગેરેની ચિકિત્સા સંબંધી વિવેચન કર્યું, પરંતુ તેમા અતિ મહત્વનો વિષય પથ્ય પાળવાનો છે. પ્રકૃતિને અનુકૂળ થાય, તે પ્રમાણે ખોરાક લેવો, તેનું નામ પથ્ય છે. આ રીતે પથ્ય પાળવાથી આરોગ્ય તથા આયુષ્યને પુષ્કળ મદદ મળે છે. ફ્રાન્સિસ બેકન લખે છે, કે:—

“Diet well-ordered bears the greatest part in the prolongation of life.”

પ્રકૃતિને અનુકૂળ ખોરાક આયુર્વૃદ્ધિમાં મુખ્ય ભાગ લે છે. અપચાથી થતા વિકારોમાં પથ્યનો વિશેષ સંબંધ હોય છે. પથ્ય પાળવા સિવાય ગમે

તેટલી દવાઓનો ઉપયોગ થાય, પણ તેનો બિલકુલ ફાયદો થતો નથી. અભિ-
માંધના વિકારોમાં દવા કરતાં પથ્ય પાળવાની વિશેષ કાળજી રાખવી જોઈએ.

મ્હોમાં થનાર વિકારોમાં જે અન્ન ખાવું તે મ્હોમાં પડેલા ચાંદાને
તથા ગળાના સોજાને વધારે નહિ તેમજ સહેજમા પાચન થાય તેવું જોઈએ.
જેમકે સાબુચોખાની ખીર, ચોખાનું ઓસામણ, આરાઈની કાંજ વગેરે.
આ પથ્ય ખાસ કરીને જેને મુખપાક અને ગળાનો સોજો હોય, તેને વિશેષ
ઉપયોગી છે. અરૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર કારણોનો જઠર વગેરે ઇન્દ્રિયો સાથે
સંબંધ હોય છે, તેથી તેનું કારણ તપાસી તે દૂર થાય, તથા રૂચિ ઉત્પન્ન
કરે તેવું અન્ન ગ્રહણ કરવું. અરૂચિ મટાડવાને જીદા જીદા રૂચિ ઉત્પન્ન કરે
એવા પદાર્થોની યોજના કરવી. જેમકે તરેહ તરેહનાં રાયતાં, ચટણી, કચુંબર,
અથાણાં, મુરખ્યા વગેરે ખાટા તીખા અને તમતમા પદાર્થો જેથી રસનેન્દ્રિ-
યોનાં મુખ જ્ઞાનતંતુઓ જાગૃત થાય, અને લાલોત્પાદક પિંડમાંથી પાણી છૂટે.

આવા પદાર્થોના વર્ણનથી મ્હોંમાં પાણી આવે, તો પછી તેના પ્રત્યક્ષ
રીતે ખાવાથી લાળ ઉત્પન્ન થાય, તેમાં શું કહેવું? તેમ જીદી જીદી શાક-
ભાજી, તરકારી, તથા ફળફળાદિનો ઉપયોગ કરવો. જેથી અરૂચિ દૂર થઈ
ભૂખ લાગશે. મ્હોં આવ્યું હોય, ત્યારે જમવા બેઠાં પહેલાં જતુનાશક તથા
મ્હોં શુદ્ધ કરનાર દવાઓના કોગળા કરવા. જેથી મ્હોમાંથી મેલ ઉત્સર્ગ ક-
રનાર તથા જીદા જીદા રોગ ઉત્પન્ન કરનાર સુક્ષ્મ* જતુઓ અન્ન સાથે
મિશ્ર ન થતાં તેથી ઉત્પન્ન થતા રોગો અટકશે.

છારા ઓડકાર આવવા:—જઠરમાં અપચો થાય, ત્યારે છારા ઓ-
ડકાર આવે છે. એટલે અપચાનું આ એક ચિહ્ન છે. આ ઉપરથી આપણી
પ્રકૃતિને અનુકૂળ પડે, તેવોજ ખોરાક લેવો. કેટલીક વાર જઠર એટલું નિ-
ર્બળ થઈ ગયું હોય છે, કે ગમે તેવો હલકો ખોરાક લેવાય, તોપણ તે પાચન
થતો નથી. અને તે સડવાથી છારા ઓડકાર આવે છે. આ વખતે જઠરની
શક્તિ વધે, ખાધેલું અન્ન પાચન થવામાં કૃત્રિમ રીતે મદદ થાય, અને પાચન
કરવામાં જરૂરી જઠર રસ સારી રીતે તૈયાર થાય, તેવી દવાની જરૂર છે.

* સુક્ષ્મ જતુઓ માટે “રોગ જતુ” પુસ્તક જુવો.

જઠરની શક્તિ વધારવા માટે ખનિજ આમ્લ (Mineral Acids) ઝેરકચોલાં વગેરે આપવાં જોઈએ. કૃત્રિમ રીતે મદદ મળે, તેવી દવા પૈકી ટાકા ડાઝેસ્ટેસ, લેક્ટોપેપ્ટિન, પપેન, લાયકર પેંક્રીઆટિકસ, વગેરે હોય છે. તેમ જઠર રસ વધારનાર દવામાં આમ્લ પ્રતિયોગી, આમ્લ તિક્ત, કડુ વગેરે ચીજો ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ ઉપરથી જઠરની સ્થિતિ જેવી હોય, તે પ્રમાણે દવાનો ઉપયોગ કરવો. જેમકે:—જઠર રસ અપૂર્ણ સ્થિતિમાં તૈયાર થતો હોય, તો જમતી વખતે ૧૦ થી ૨૦ ગ્રેન લેક્ટોપેપ્ટિન અથવા એકથી આઠ ગ્રેન પપેન વાપરવું. તેમ જઠરરસ સારી રીતે તૈયાર થવા માટે જમ્યા પહેલાં આમ્લ પ્રતિયોગી તથા તિક્ત દવાઓ લેવી. મતલબ કે કોષ પશુ રીતે અન્ન પાચન થાય, તેવી વ્યવસ્થા કરવી. જઠરમાં આમ્લ વધારે થવાથી પાચનક્રિયામાં હરકત પડતી હોય, તો જમ્યા પહેલાં આમ્લ તથા જમ્યા પછી આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. ખાસ કરીને જે કારણથી વિકાર થયો હોય, તે તરફ નજર પહોંચાડી, દવા આપવાથી સાફ થાય છે.

ગળામાં તથા છાતીમાં બળવું તથા મોળ આવવી:—આ પ્રકારના વિકારમાં આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો, તથા તેનાં ઇતર કારણો હોય, તે શોધી દૂર કરવાં

જઠર શૂળ:—આ વિકારના કારણ અનુસાર દવા કરવી જોઈએ. જ્યારે મજબૂતતાના દુર્બળપણાથી જઠરમાં દુઃખે છે, ત્યારે તેની ઉપર પો-ટાશ ઓમાઇડ, બીસ્મથ સબનાઇટ્રેસ વગેરે દવાઓ શાંતિ આપે છે. જ્યારે અન્ન ખાતાંજ તરત દુઃખાવો થતો હોય, ત્યારે જઠરમાં ચાંદાં અગર ચીરાડા પડ્યા હોય; કે કોઈ ઇતર કારણ હોય, તેનો તપાસ કરી ઉપાય કરવો. જ્યારે લવણામ્લ અતિશય થવાથી જઠરની આંતરત્વચાને સ્પર્શ થવાથી અગર અ-ધોમુખ જેરથી સંકોચાઈ જવાથી અગર જેરથી ઉધડવાથી દુખાવો થતો હોય; તે ઉપર આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓ લેવી. આ માટે જે આમ્લ પ્રતિ-યોગી દવાઓ લેવી પડે છે, તે પૂર્ણ ડોઝમાં લેવી; અને તે એકજ વખતે લેવી, જેમા મુખ્ય સોઢા બાય કારબોનેસ છે; તથા તેની સસથે બીજી દવાઓ

લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તેજ પ્રમાણે આમ્લ ઉત્પત્તિ કમી કરવા માટે આમ્લ પ્રતિયોગી દવાઓ સિવાય સિલ્વર નાઇટ્રેટ ૩ ગ્રેનથી ૧ ગ્રેન ગોળીના રૂપમાં આપવામાં આવે છે.

કદી કદી લવણામ્લ (Acidity એટલી બધી વધી પડેલી હોય છે, કે દવાઓ ગુણુ નથી કરી શકતી, ત્યારે સ્ટમક પંપથી પેટ ધોલું પડે છે, અગર અફીણનો અર્ક અથવા તેનું સત્વ એટલે મોર્ફિયા તેના ડોઝ પ્રમાણે મુખદ્વારા અગર ત્વચાની અંદર પીચકારીદ્વારા અપાય છે. આ પ્રયોગો સાધારણ નહિ હોવાથી ડૉક્ટરની સલાહ સિવાય અજમાવવા નહિ.

પેટનું વધવું:—કોઈ કોઈ વાર પેટનું કદ વધવાથી તેની સ્થિતિ સ્થાપકતાનો લોપ થાય છે. તે શિથિલ થઈ જાય છે. ચાલન મંથનાદિ ક્રિયાઓ ખરાબ થતી નથી. અને તેથી અન્ન પેટમાં રહીને ખરાબ વસેવાતું નથી; તેથી પાચનક્રિયા મંદ પડે છે. અન્ન સડવા માંડે છે; તેથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, અને બકારી, ઉલટી, ઝાડો વગેરે થઈ જાય છે. રીતમર જોઈએ તો આ કુદરતે કરેલો ઉપાય છે. આ સમયે તેને અડચણ નહિ કરતાં મદદ રૂપ ઉપાય યોજવા સારા છે. તોપણ કદી કદી આ પરિણામ એવી ખરાબ સ્થિતિએ આવી પહોંચે છે, કે તે વખતે પ્રતિબંધક ઉપાયો લીધા સિવાય છૂટકો થતો નથી. આવી વખતે ઉલટી બંધ કરવા માટે એસિડ હાયડ્રોસીએનિક ડાઇલ્યુટ, અગર ઇપિકેક નાના ડોઝમાં, અથવા કોકેઇન આપવું જોઈએ, અને જીલાબ થતા અટકાવવા માટે અફીણ તથા પ્લાઝ્મી એસીટસ વગેરે લેવું જોઈએ. આ સ્થિતિનું કારણ ઉપર કદા પ્રમાણે પેટના વધવાથી ઉત્પન્ન થએલું હોય છે, તેથી તે સુધારવા માટે ઉપાય યોજવા જોઈએ. પ્રથમ તો પેટને પૂર્વ સ્થિતિમાં આવવા માટે વિશ્રાંતિ મળવી જોઈએ. તેમજ પાચન કરવામાં મદદ રૂપ દવાઓ અગર કૃત્રિમરીતથી તૈયાર કરેલું અન્ન આપવું જોઈએ. જેવા કે લેન્ગર્સફુડ એલનબરીઝ મૉલ્ટેડફુડ વગેરે જેમાં સ્ટાર્ચનું માલ્ટોઝમાં રૂપ આપવામાં આવ્યું છે, તથા પ્લાસ્મન પ્રોટિન વગેરે જેમાં પ્રોટિડ (Protid) ને પેપ્ટોનનું રૂપ આપવામાં આવ્યું હોય છે, તથા ચરબીનું સહેજ પાચન થાય તેવું ક્ષીરીમલન (Emulsion)

કરેલું હોય છે. જેમકે કોલ્લીવર જ્યોષ્ઠિ દમસ્કન. આ પ્રકારનું અન્ન આપવાનું કારણ એ છે, કે રોગિષ્ઠ અવસ્થાને ત્રાસ પડે નહિ. જઠરશક્તિ ઈ ક્રિમીને શક્તિ આપવા માટે ઝેરકચોલાં કોઈ પણ રૂપમાં આપવાં જોઈએ. કેટલીક વખત આ દરદમાં જઠર ધોતું પડે છે, ત્યારે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ છીએ.

પેટ વાયુથી ફૂલી જવું:—ધણીવાર જઠરના બિગાડથી થનાર અપચામાં પેટમાં વાયુ પ્રવેશ કરે છે. આ સિદ્ધિ તે સ્નાન પર અન્ન સડવાથી થાય છે. જેથી આ વિકારમાં સહેજ પચે તેવું અન્ન લેવું જોઈએ. તેમ કહોવાણુથી ઉત્પન્ન થએલ વાયુ દૂર કરવા માટે કહોવાણુ બંધ કરવાના ઉપાય લેવા જોઈએ. જેવા કે સોડા સલ્ફોકાબોનેટ, સલ્ફોલ, ક્રિયાસોટ, બિસ્મથ સબનાઇટ્રસ, કારબન, હિંગાષ્ટક વગેરે. આટલું કરતાં કહોવાણુ દૂર ન થાય, અને પેટ ફૂલી જાય, અને ઢમઢોલ જેવું થાય, તો ઉલટી થાય તેવા ઉપાય કરવા, અથવા સ્ટમકપંપથી જઠરને ધોઈ નાંખવું. કેટલીકવાર કપુર, હોંગ, સર્પેન્ટરીનાં મૂળ, તજ, અજમાનાં ફૂલ, પિપરમિટ, લવિંગનું તેલ, કાર્બોલિક એસીડ વગેરે દવાઓ પણ વાયુ હઠાવનાર તરીકે યોજવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે પેટમાંથી વાયુ કમી થવાથી, પેટ ભરેલુ લાગવું, અથવા ઢોલ જેવું લાગવું, અથવા ચૂંક આવવી, તેમજ છાતીના ધબકારા, વગેરે વાયુના દબાણથી થએલા ચિહ્નો આપો આપ નાશ પામે છે.

શુધાનાશ:—જઠરના વિકારો પૈકી શુધાનાશ મુખ્ય છે. આ પ્રકાર ઘણું કરીને જીર્ણ અજીર્ણમાં થાય છે. આમાં જે કારણ હોય, તે પ્રમાણે તેનો ઉપાય થવો જોઈએ, એટલે કે શુધાનાશનાં કારણોનો નાશ કરવો જોઈએ. તેમ પ્રથમ કહેલી આમ્લપ્રતિયોગી, આમ્લ, તિક્ત, તથા કટુ દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. કોઈ પ્રસંગે આ દરદમાં થોડી ઉત્તેજક દવાઓ લેવાની જરૂર પડે છે. જેથી પેટમાંની અંતરત્વચામાં ફરતું રક્ત વધે છે. જઠરરસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડની તે રસ તૈયાર કરવાની શક્તિ વધે છે, તથા ભૂખ લાગે છે. તેમ કાર્બોનિક એસીડ વ્યાસ સોડાવૉટરમાં દાખલ કરેલો હોય છે, તેનો પણ સારો ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે પેટમાં જીર્ણ દાહથી કફ નીકળતો હોય, તથા તેથી પાચનક્રિયામાં અડચણ પડતી હોય, તો પેટમાંથી કફ કાઢવા માટે

સવારે ઉઠી એક ખાલો ગરમ પાણી ધીમે ધીમે પી લેવું. આથી સત્રીએ પેટમાં જે કંઈનો જમાવ થયો હોય, તે ધોવાઈ જાય છે, તથા જૂખ લાગે છે. પ્રસંગે આ ગરમ પાણીમાં સોડા બાય કારબોનેટ, મીઠું, અગર કાર્બ્સ-બાડ વૉટર વગેરે એકાદ ચીજ નાંખી ઉપર કલા પ્રમાણે પીવાથી સારી રીતે ફાયદો થાય છે. પરંતુ સર્વથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય માત્ર સ્ટમકપંપથી જઠર ધોઈ નાખવાનો જ છે, પરંતુ ડૉક્ટરની સલાહ સિવાય આ પ્રયોગ અજમાવવો કઠણ પડે છે. ઘણીવાર ખાલી પેટ ઉપર પેપ્સીન અગર પપેન્ આખ્યાથી કંઈ સાફ નીકળી જાય છે, તેમ જણાય છે. આમ કંઈ ઉત્પન્ન થવાથી અગર જઠરની શક્તિ કમી થવાથી જૂખ નહિ લાગતી હોય, તો જમ્યા પહેલાં પપેયાનો ઉપયોગ કરવો. જઠરમાં કંઈની ઉત્પત્તિ નહિ થવા દેવા માટે સિલ્વર નાઇટ્રેટ ધણું ઉપયોગી થઈ પડે છે. આ વિકારમાં ખાસ કરીને ખોરાક બાબત વિશેષ કાળજી રાખવી પડે છે.

મસ્તક શૂળ:—એટલે માથું દુખવું. આ વિકારમાં અન્ન સડવાથી ઉત્પન્ન થએલું વિષારિ દ્રવ્ય રક્તમાં મિશ્ર થઈ શરીરમાં ફેરે છે. આ માટે સડેલું અન્ન બહાર કાઢી નાંખવાનો ઉપાય લેવો જોઈએ; એટલે દુઃખ આપોઆપ બંધ થાય છે. તે સિવાય સ્થાનિક ઉપચાર પણ કરવા.

મોળ, ઉબકા તથા ઉલટી:—પ્રસંગે આ ચિહ્નો જોવામાં આવે છે; પરંતુ તેનાં કારણ દુર કરવાથી તે આપોઆપ નાશ થાય છે. તરતના એટલે તીવ્ર અજીર્ણમાં અને જીર્ણઅજીર્ણમાં થનાર આ ચિહ્નોમાં ધણો ફેરફાર હોય છે. તેમ તેના ઉપાયની યોજનામાં પણ ફરક હોય છે. તીવ્ર અજીર્ણમાં ખાધેલું અન્ન નહિ પચવાથી આ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, કારણકે તે વખતે અન્ન પાચન ન થતાં તે સડે છે, અને તે સમયે પોતાની મેળે થતી ઉલટીને મદદ કરવી તેજ ઉત્તમ ઉપાય છે, અહીં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું, કે આવું સડેલું અન્ન રેચક પદાર્થ આપી ઝાડાવાટે બહાર નહિ કાઢતાં ઉલટી માર્ગે કાઢવું, તેજ ઉત્તમ છે; કારણકે આ સમયે આવું સડેલું અન્ન ઉલટી માર્ગે કાઢવું સુલભ પડે છે. સિવાય રેચક પદાર્થ આપવાથી સડેલું અન્ન બધા આંતરડામાં ફરવાથી જે દાહ ઉત્પન્ન થાય, તે પણ થતો નથી,

તેથી રોગીને એક બે ગરમ ખાલા પાણી પાઇ દેવું, અગર તેમાં ચમચો ભરીને રાઇ નાંખવી. કેટલીકવાર ઇપિકેક્યુઆન્હાની ભૂકી ૩૦ ગ્રેન અગર સલ્ફેટ ઓફ ઝીંકની 'ભૂકી ૩૦ ગ્રેન પાણીમાં આપવાથી ઉલટીથી સડેલું અન્ન બહાર પડી જાય છે. કોઇવાર ઉલટીના ઉપાયો નહિ ચાલતાં સ્ટમક-પથથી જઠરને ઘોલું પડે છે. બરફના કકડા મોંમાં રાખવા તથા મમળાવવાને આપવા; પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર લગાવવું, અથવા શેક કરવો અગર તેના ઉપર આઇસબેગ રાખવી.

પેટમાં ઘણીજ ચૂંક આવતી હોય, તથા ઉપરના ઉપાયોથી બધ ન થતી હોય, તો મોર્ફિયા મુખવાટે અથવા ત્વચાની પીચકારી વાટે આપવું. જીર્ણઅજીર્ણમાં આ ચિહ્નો ધણું કરીને જઠરની પાચનશક્તિ કમી થવાથી થાય છે. તેથી ઉપર કહેલા ઉપાયો પેકી જેથી જઠરની પાચનશક્તિ વધે, તથા જઠરરસ સારી રીતે તૈયાર થાય, તેવી દવાઓ આપવી.

તૃષા (તરસ):—આ ચિહ્ન અપચાથી અગર દાહક પદાર્થ ખાવાથી જઠરમાં થતી દાહને સુચવનાર હોય છે. માટે જઠરમાં દાહ ન થાય, તેવું અન્ન ખાવું જોઇએ. આ તૃષા શામક દવાઓ લેવાથી તથા જઠર પોતાની મૂળ સ્થિતિપર આવવાથી આપોઆપ દૂર થાય છે. જઠરના વિકારની ચિકિત્સા કરવી, એ કંઠણ કામ છે. છતાં રોગનાં દેખાઈ આવતાં ચિહ્નો સાધારણ રીતે મટે તેજ માત્ર બતાવવા પ્રયાસ કરેલો છે.

પથ્ય:—જઠરના વિકારોમાંની જુદી જુદી સ્થિતિમાં જુદો જુદો આહાર રાખવો પડે છે. તીવ્ર અજીર્ણમાં જઠરને ૧૨ થી ૧૮ કલાક સુધી વિશ્રાંતિ મળવી જોઇએ. આ સમયે અન્ન આપવામાં ઘણી ચતુરાઈ રાખવી જોઇએ. પુષ્કળ તરસ લાગતી હોય, તો વચ્ચે વચ્ચે બરફના નાના ટૂંકડા મોંમાં મમળાવવાને માટે આપવા, અગર ગરમ પાણી ચમચો ચમચો આપવું. સુસ્તી વિશેષ હોય, તો થોડી ખાન્ડી પાણી સાથે આપવી. જે લોકોને ખાન્ડી પીવાને અડચણ હોય, તેને દ્રાક્ષનો આસવ આપવો. આ રીતે તીવ્ર લક્ષણોનું જોર કમી થતું જાય, એટલે નીચેના પદાર્થો પેકી રાઈ 'પણ પદાર્થ બહુ થોડા પ્રમાણમાં ચાર ચાર કલાકને અંતરે ખાવા આપવો.

નર કાઢેલું દૂધ તથા સોડાવોટર, દૂધ તથા ચૂનાનું પાણી, જવનું પાણી, સાથવાનું પાણી, બાલીનું પાણી, ચોખાનું ઓસામણ, વગેરે આપવાં. કેટલીકવાર આ પદાર્થ પણ પેટમાં ટકતા નથી; ત્યારે ઇંડાની સફેતી ઠંડા પાણી સાથે મિશ્ર કરીને તે પાણી પીવા આપવું. ઘણીવાર ઉવટીનું કારણ નીકળી જાય, એટલે ઉવટી આપોઆપ બંધ થાય છે. ત્યાર પછી રોજનો ખોરાક એકદમ શરૂ નહિ કરતાં ધીમે ધીમે આપવો. જીર્ણઅજીર્ણમાં થતી ઉવટીમાં પથ્યની ઘણી સારી સંભાળ લેવી પડે છે. આમ્લ વધવાથી ઉવટી થતી હોય તોજ જઠરનાં લક્ષણોની ચિકિત્સામાં કદા પ્રમાણે વ્યવસ્થા કરવી. તેમ જઠરવૃદ્ધિ, દાહ વગેરે કારણથી ઉવટી થતી હોય, તો તેમાં જે જે પથ્ય કહી છે, તે પાળવી જોઈએ.

દૂધનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતાં તેના ગોળા થઈ ઉવટીમાં બહાર પડતા હોય તો દૂધમાં ચૂનાનું નિતર્ક પાણી નાંખી આપવું. (દૂધના ૬ ચમચામાં નિતર પાણીનો ૧ ચમચો).

જ્યારે આમ્લ વધી જઈ અપચો થતો હોય, ત્યારે જેથી આમ્લ વધી શ્લેસ્મલ ત્વચાને દાહ નહિ થાય તેવી તજનીજ રાખવી. આવે વખતે પીપરીમૂળ, રાઈ, મરી, બિહનીગર, કૌશી, મધાર્ક આમ્લ પદાર્થ તેમ ચાવતાં તથા પાચન કરતાં મુશ્કેલ પડે તેવા પદાર્થ પણ આપવા નહિ. તેમ પિષ્તાન્ન (ફિરિનેશીઅસ કુડ) પણ કમી આપવું. ખાસ કરીને આવા રોગીને ઔજસ અન્ન સારૂ ઉપયોગી થઈ પડે છે. આવા અન્નથી જઠરમાં આમ્લ તથા ઔજસ અન્નનો મેળાપ થઈ આમ્લ દૂર થાય છે. તેમ તેથી થતા વિકારો પણ દૂર થાય છે. ઔજસ અન્નમાં દૂધ ઇંડા વગેરે સારાં માફક આવે છે. કારણ આવા પદાર્થમાં ઔજસ ભાગ વિશેષ હોવાથી આમ્લનું નુકશાન થતું નથી. જેને ઇંડાં ખાવાને અડચણ હોય, તેણે માત્ર દૂધ પીવું. પરંતુ તે ગટક લઈને એકદમ પી જવું નહિ; પરંતુ ચમચો ચમચો ધીમે ધીમે પીવું. આમ પીવાથી જઠરમાં આમ્લનું જોર કમી થતું જાય છે, તેમ દૂધ એકદમ ગટગટ પી જવાથી ગોળા થઈ બહાર પડે છે, અથવા ગળામાં ખટાશ લાગે છે, તે વિકાર થતો નથી.

આ વિકારમાં સાકર નહિ આપવી જોઈએ; કારણ તેથી જઠરની અંદર ત્વચ્ચનો દાહ થાય છે. સાકર આપવાની જરૂર પડતાં દગ્ધ શર્કરા અગર સેકેરાઈનનો ઉપયોગ કરવો. આ વિકારમાં પુષ્કળ પાણી પીવાને આપવાથી આમ્લનું જોર કમી થાય છે.

એક ઉપર ખીચું એમ જમવું નહિ. એકથી ખીજ જમણુ વચ્ચે પાંચ કલાકનો અંતર રાખવો. જઠરની જેવી સ્થિતિ હોય, તે પ્રમાણે દિવસમાં બે ત્રણવાર જમવું. વચ્ચે કાંઈ પણ પદાર્થ ખાવો નહિ. જ્યારે જઠરમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય, અગર ચીરા હોય, અને ત્યાં એસિડ લાગવાથી દુઃખ થતું હોય, તો તે સમયે દૂધ અગર તેવાજ સ્નિગ્ધ પદાર્થો આપવા મતલબકે તેથી આમ્લનો વધારો થાય, તેવા પદાર્થ ખોરાકમાંથી છોડી દેવા. પેટમાં વાયુ હોય, તો શાકભાજી ખાવા આપવાં નહિ. જઠર વૃદ્ધિમાં જે ખોરાક આપવો તે કૃત્રિમ રીતે તૈયાર કરેલો આપવો. જઠર તણાય ત્યાં સુધી જમવું નહિ તેમ પ્રવાહી પદાર્થ પણ વિશેષ આપવા નહિ. રોગીને માત્ર દૂધજ ખોરાક તરીકે આપવું. ભૂખ લાગતી નહિ હોય, તો તે જે કારણથી ઉત્પન્ન થયેલ હોય, તે પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી. જે જઠર રસમાં પેપ્સિન પૂર્ણરીતે તૈયાર નહિ થતું હોય, તથા ભૂખ નહિ લાગતી હોય, તો કાકડી, અનનસ તથા પપૈયાં ખાવામાં આપવાં. જઠરની અતરત્વચ્ચામાં ઇધિરાભિસરણુ કમી થવાથી ભૂખ લાગતી ન હોય, તો જેથી જઠર રસ તૈયાર થાય, તથા ભૂખ લાગે, તેવો ખોરાક આપવો. જેવા કે દાળનું પાણી, મગનું મશાલાવાળું પાણી, માંસનો સુપ વગેરે પદાર્થ જમતાં પહેલાં આપવા. તેમ દ્રાક્ષાસવ પોર્ટવાઈન વગેરેનો પણ ઉપયોગ કરવો પડે છે. આનાથી જઠરમાં અંતરત્વચ્ચાનું ઇધિરાભિસરણુ વધે છે. જઠર રસ ઉત્પન્ન કરનાર પીંડ ઉત્તેજિત થાય છે, તથા ભૂખ લાગે છે. જે રક્તમાં વિષારી દ્રવ્ય જવાથી ભૂખ નહિ લાગતી હોય, તો મૂત્રલ તથા રેચક દવા આપવી. જે જીર્ણ દાહથી કફનો જમાવ થયો હોય, તથા તેથી ભૂખ નહિ લાગતી હોય તો પાછળ કલા મુજબ કફ સ્ટમકપંપથી કાઢી નાંખવો. સાકર, દાઙ, ચરખી, ઘણા તીખા તથા ખાટા ખારા મશાલાવાળા પદાર્થ તેમ મિષ્ટ પદાર્થ કમી કરવા. તેમ આ

વિકારમાં સવારમાં ઘઉંની ટાઢી ભાખરી અગર પાંડ ખાવા આપવું. ખોરાક હલકો સ્નિગ્ધ તથા રૂચિકર રાખવો. જેમકે માંસ મત્સ્યાદિ ખાનાર મનુષ્યને જે તેમાંનો કોઈ પદાર્થ ન હોય, તો ખોરાક ભાવતો નથી. કંઈ નહિ તો તે પદાર્થની થોડી વાસ પણ હોવી જોઈએ. પરંતુ વનસ્પતિ આહાર કરનાર લોકોને તેની વાસ પણ સહન થતી નથી. જાણે કે તેની વાસથી તેમના જઠર રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ ઉપર ધક્કો લાગતો ન હોય, આ ઉપરથી ભાવતા પદાર્થનું કેટલું મહત્વ છે, તે સમજાશે. તેથી જેને તેને ભાવતુંજ અન્ન ખાવું જોઈએ. જમ્યા પછી પપૈયા, દ્રાક્ષ, સફરજંગ, પસ્તાં, સંત્રાં, પીચ વગેરે ફળોનો ઉપયોગ કરવો, શાકભાજી પણ તાજી વાપરવી.

જઠરમાં દાહ થવાથી તરસ લાગતી હોય, તો તે છીપાવવા અરફના કકડા મેંમાં મમળાવવા, અગર ચોખા, સાથીઓ, (ઘઉં બાજરીનો) જવ, વગેરેનું પાણી કરીને આપવું. તેમ જોયી દાહ શાંત થાય, તેવા ઇતર પદાર્થ વાપરવા. જે સાકર અગર મીઠું (ખાંડ) ખાવાથી તરસ લાગતી હોય તો તેમાં પાણી પીવું.

અતિસાર (ઝાડો) :—નાનાં આંતરડાંમાં થતા વિકારો પૈકી અતિસાર એક વિકાર છે. અતિસાર કેમ તથા કેવી રીતે થાય છે, તે પાછળ કારણોનું વિવેચન કરતી વખતે કહી ગયા છીએ. અતિસારની ચિકિત્સા તેના કારણ ઉપર વિશેષ આધાર રાખે છે. નહિ પચે એવો ખોરાક લેવાથી અગર જઠરની શક્તિ કમી થવાથી અપકવ અન્ન નાનાં આંતરડાંમાં ઉતરવાથી થયેલો અતિસાર એકદમ બંધ કરવો ઉચિત નથી. કારણ ધણીવાર જઠરમાં સડેલું અન્ન ઉલટી વાટે બહાર નહિ નીકળતાં ગ્રહણીમાં થઇ નાનાં આંતરડાંમાં ઉતરે છે, તેથી બેચેની, પેટમાં દુખવું, ઝાડો થવો વગેરે ચિહ્નો દેખાય છે. જે આવું સડેલું અન્ન ઝાડા વાટે બહાર નીકળી ન જાય, તો તેથી પેટ ફુલી જાય છે, તથા ફેર, બેચેની, ચુંક વગેરે ભયંકર ચિહ્નો થાય છે. આ વખતે રચક દવાઓ વાપરવી જોઈએ. રચક દવાઓમાં કેલોમેલ, મેગ્નેસિયા સલ્ફેસ, એરંડીઈ વગેરે દવાઓ ધણી ઉપયોગમાં આવે છે. કેલોમેલ આપવાનું હોય તો, થોડા પ્રમાણમાં નહિ આપતાં પાંચ ગ્રેનના ડોઝમાં

આપવું. જેથી થોડા ડોઝમાં આપવાથી જે જરા જરા ઝાડો થાય છે, તથા પેટમાં મરોડ, ચૂંક, વગેરેનો જે ભાસ થાય છે; તે નહિ થતાં સઘળા આંતરડામાંથી તેમાં વિશેષે કરીને નાનાં આંતરડાંમાં જલદી સાફસુફ થઈ સડેલો તથા ગધાતો મળ નીકળી જાય છે. તે સિવાય કેલોમેલ આંતરડાંમાંથી જતુનો નાશ કરનાર પદાર્થ હોવાથી સડેલા અન્યથી ઉત્પન્ન થએલા જતુનો પણ નાશ થાય છે. જ્યાં કેટલીવાર વિચિત્ર પ્રકૃતિને લીધે કેલોમેલ આપી શકાતું નથી, ત્યાં મેગ્નેસિયા સલ્ફસ ગરમ પાણી સાથે આપવું આ બંને કરતાં આવા અતિસારના વિકારમાં એરડીક ઘણું સારૂ ઉપયોગમાં આવે છે એરડીઆથી કેલોમેલ કરતાં પણ આંતરડાં વધારે જલદી સાફ થાય છે, તથા આંતરડાંમાં શ્વેશ્મલ ત્વચાનો દાહ શાંત કરવા માટે શાળક તરીકે મોટા ફાયદો થાય છે. એરડીક આપવાની ઉત્તમ રીત નીચે પ્રમાણે છે. એક છ ઐસ પ્રવાહી પદાર્થ માય તેવી ખાટલી લેવી. તેમાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે એક અથવા દોઢ ઐસ એરડીક નાંખી, તેનાથી બમણું દૂધ નાંખવું. પછી ખાટલીને બુચ લગાવીને તેને ખુબ જોરથી હલાવવી. જેથી એરડીક તથા દૂધ મિશ્ર થાય છે; તથા તેમાં એરડીઆની વાસ નહિ આવવાથી પીતા અડચણ પડતી નથી. આ પ્રમાણે આંતરડાં એકવાર સાફ થઇ ગયાં છતાં પણ જુનામ થતો હોય, અને તે ઉપર સ્વભાવિક રીતે કોષ્ઠ પણ દબાણ નથી, તેમ જણાય તો તે બંધ કરવો જોઈએ.

આ સિવાય પ્રથમ કલા પ્રમાણે ખોરાકની વ્યવસ્થા પણ બરાબર રાખવી જોઈએ. જે પિત્ત અગર અનામક પિંડ રસનો ભાગ કમી હોય, તો તે રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં પહોંચે, તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. કોષ્ઠ કોષ્ઠ વાર ખાવાના પદાર્થમાં વિષમસ પદાર્થ આવવાથી પણ અતિસાર થાય છે. આ વખતે ડોક્ટરની સલાહ લેવી તે સારી છે. કેટલીવાર જોઈએ છીએ તો એકાદ મનુષ્યને મોંમાં કોળીઓ મૂક્યો, કે તરતજ દિશાએ જવું પડે છે. આ વિકારમાં ઉપર કલા પ્રમાણે ટિંકર આપાઈ વગેરેનો ઉપયોગ કરી જોવો. સિવાય પોટાશ ઓમાઇડ, જટામાંસિ વગેરેનો ઉપયોગ પણ કરી જોવો. કોષ્ઠવાર કોષ્ઠ પણ દવાથી ટેકી લાગતી નથી. આ સમયે જમ્યા

પહેલાં લાયકર આસેનીકેલીસ ૩ થી ૧ ટીપું લેવાથી ફાયદો થાય છે.

કેટલીકવાર નાના આંતરડાંમાં શ્વેશ્મલ ત્વચા જતી રહેવાથી આંતર-ડાંમાં ઉત્પન્ન કરતા રસના પિંડ બગડી જાય છે, તથા અન્ન નહિ પચવાથી અતિસાર થાય છે, જેને “ રૂપ ” કહે છે. આ વિકારમાં રોગી દિવસે દિવસે દુર્બળ થતો જાય છે, તથા તેને ક્ષય થવાનો સભવ હોય, તેવું લાગે છે. આવે વખતે પથ્ય કાળજીપૂર્વક પાળવી જોઈએ. આ રોગ મટવો મુશ્કેલ પડે છે.

સંગ્રહણી:—ઐટલે અતિસારથી ચડીયાતો વિકાર કહીએ. તોપણ ચાલે, નાનાં આંતરડાંમાં જીર્ણ દાહ ચાલુ રહેવાથી આ રોગ થાય છે. તે સિવાય ખીજા જીવાં જીવાં ધણું કારણો હોય છે. પરંતુ અતિસાર મટાડવાની બરાબર તજનીજ નહિ થવાથી તથા નાનાં આંતરડાં પૂર્વ સ્થિતિએ આવે તે પહેલાં પાચન ન થાય, તેવું અન્ન ખાવાથી ખાસ કરીને આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિકારમાં મુખ્યત્વે કરીને નાનાં આંતરડાંને શક્તિ આવે, તેમ તેમાંના જીવાં જીવાં પિંડ પોતપોતાનું કામ યોગ્ય રીતે કરી શકે, તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. આ રોગમાં ઇપીકેક, કુડા, રૂધ, બિલીનાં ફળ, તેમજ બાળ-હરડે, બડિસાપ તથા મુંઠ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી, ઝેરંડી-આમાં તળી તેમાંથી પોણો તોલો સાકર સાથે ફાકવું. અગર ધાન્ય પંચક, કુટજ ચૂર્ણ, બિલ્વફલાંદિ ચૂર્ણ, દાડમાદિ ચૂર્ણ વગેરે ઔષધિનો જરૂર પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો. કેટલીકવાર ક્ષાર રેચક (સલાઇન) ઔષધિનો સારો ફાયદો થાય છે, આંતરડાંમાં રસ ઉત્પન્ન કરનાર શક્તિ કમી થવાથી આવિકાર થયો હોય તો શક્તિ વધારવા માટે ઝેરક્યોળાં, ધંતુરો, તેમજ તિક્ત પૌષ્ટિક દવાઓ (બિટર ટોનિક્સ) નો સારો ઉપયોગ થાય છે. આ દવાઓ સહિત ખોરાકની વ્યવસ્થા ઉત્તમ રીતે થવી જોઈએ, તે લક્ષમાં રાખવું.

મલાવરોધ:—આંતરડાંના વિકારો પૈકી ધણીવાર જથ્થાદ આવતો મલાવરોધનો વિકાર છે. કેટલાક લોકો મલાવરોધથી ઐટલા બધા કંટાળી ગયા હોય છે, કે રોજ રોજ જીદી જીદી જાતના રેચ લીધાથી પણ શુભ નહિ લાગવાથી વૈદ તથા ડૉક્ટરોને દોષ દે છે. પરંતુ કાંઈ કારકુન પોતાની લેખણ

કાન ઉપર ચઢાવી મારી લેખણ કરી શોધે છે, તેવીજ ભૂલ આ લોકો કરે છે. ઘણું કરીને પાચનક્રિયામાં કંઈ પણ બિગાડ થાય, એટલે ખાસ કરીને આ ચિર્ન જોવામાં આવે છે. સેંકડે સાઠથી પોણાસો માણસો આ વિકાર સંબંધી હમેશાં અરબડતા માલમ પડશે. આ રોગ શરીરના બીજા રોગોને સૂચવતા હોય છે, એટલે કે બીજા વિકારોનું પૂર્વ ચિર્ન હોય છે. આનાં ઘણાં કારણો હોય છે. ચક્રુત, નાના આંતરડામાંની અંદરની બાજુ તેમ મોટા આંતરડામાંના જુદા જુદા રસ ઉત્પન્ન કરનાર પિંડ વગેરે પોતપોતાનું કામ બરાબર કરી શકતા નથી, તેનું આ ચિર્ન હોય છે. મલાવરોધ થવાથી શરીરને અનેક પ્રકારનાં પરિણામ ભોગવવાં પડે છે, કારણ મળ આંતરડાંમાં એકઠો થવાથી વિષમય* પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે રૂધિરમાં મિશ્ર થઈ આખા શરીરમાં ફરવાથી સર્વે ઠેકાણે તેનું પરિણામ એ આવે છે, કે તે તે ભાગ અગર ઇંદ્રિયો પોતપોતાનું કામ કરવાને અશક્ત થાય છે. જેથી અરુચિ, ઉબકા, ઉલટી, માથું દુખવું, અગરમ થવું, ઇત્યાદિ ચિહ્નો થાય છે. આમાં જે કારણ હોય છે, તેની સાથેજ મૂળસંબંધ હોય છે; માટે કારણ શોધી કાઢી તે દૂર કરવું.

આંતરડાંમાં મળ એકઠો થયો હોય, તો રેચક દવાઓ આપી કાઢી નાંખવો. રેચક દવાથી ફાયદો નહિ થતો હોય, તો બસ્તિ આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. બસ્તિ આપવી હોય, ત્યારે પ્રથમ ઐસ દોઢ ઐસ દિવેલ પીચકારીથી ગુદામાં નાંખ્યા પછી માત્ર ગરમ પાણી અથવા તેમાં કપડાં ઘોવાનો સાચુ મિશ્ર કરી તેની બસ્તિ આપવી. આમ કરવાથી પીચકારીથી

* પ્રેફેસર મેશનીકોશનું એવું કહેવું છે, કે મોટાં આંતરડાંવાળાં પ્રાણી જેવાં કે ગાય, બેંસ, મનુષ્ય, વગેરેના કરતાં નાના આંતરડાંવાળાં જેવાં કે પક્ષી, મગર, કાચબો વગેરે લાંબો કાળ જીવે છે, કારણકે મોટાં આંતરડાંમાં જોડેલો મળ રહી શકે છે, તેટલો નાનાં આંતરડાંમાં રહી શકતો નથી. તે સિવાય મોટાં આંતરડાંમાં તે મળ સડી જવાનો પણ વિશેષ સંભવ હોય છે; તેથી મળ સડવાથી ઉત્પન્ન થતું વિષમય દ્રવ્ય (ટોમેન્સ) રક્તમાં ગમવાથી લાંબા કાળ સુધી જીવન ટકવામાં હરકત આવે છે.

નાખેલું દિવેલ મળના ગઠાની આબુઆબુ જ્યાં ત્યાં પેસવાથી મળ નીકળવાનું સુગમ થાય છે. જે પેટ વાયુથી ફૂલી ગયું હોય, તો તે દૂર કરવા માટે ઉપર કહેલા માત્ર ગરમ પાણીમાં થોડો હાંગનો ચર્ક અગર ટરપેનટાઇન નાંખી બસિત આપવી.

ઘણીવાર આંતરડાંમાંના સ્નાયુના બંધ શક્તિહીન અથવા મેદ થવાથી મલાવરોધ થાય છે, જેથી આંતરડાંની તૃણજલુકાગતિ બરાબર થતી નથી. આથી આંતરડાંનાં સ્નાયુને તથા જ્ઞાનતંતુને શક્તિ આવે, તેવી દવાઓ આપવી જોઈએ. પરંતુ તેની પૂર્વે રેચક આપવો જોઈએ; કારણકે રેચક આપી ગંઠાઇ ગએલો મળ બહાર કાઢ્યા સિવાય આ દવાથી ફાયદો થતો નથી. તેથી રાત્રે સુતી વખતે પિલ કોલોસિનથ તથા બ્લ્યુપિલની બંને ઝેનની ગોળી કરી ખાવી, તથા સવારે વીલાયતી મીઠું લેવું. નસોતર, હરિતિકા વગેરે આપવાથી ગંઠાએલો મળ બહાર પડે છે. ત્યારબાદ સૌમ્ય તથા સારક દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. જેવી કે કેસકેરા, સેઝેડા, એળીઓ, ત્રિશ્નાદિચૂર્ણ, સોનામુખી વગેરે તથા તેની સાથે શક્તિ માટે નક્સવોમિકા વગેરે આપવું.

કેટલીક દવાઓ એવી હોય છે, કે તેનાથી પ્રથમ રેચ લાગે છે. પછી મળનો અટકાવ થાય છે. જેવાં કે પિલ, ડ્રિઆ, દિવેલ, હરડે વગેરે. આવી દવાઓ જ્યાં મળ બહાર કાઢી નાંખી સંગ્રહણી બંધ કરવાને ઉપયોગમાં લેવાય, ત્યાં સારો ફાયદો થાય છે. આંતરડાંનાં સ્નાયુની શક્તિ કમી થઇ હોય, તેમાં પિત્તવાહી દવાઓ આપવી, જેમકે:-પિલએલોઝ, પોડોફાઇલિન, કેલોમેલ, એકસ્ટ્રક્ટ, હાર્યોસિમસ; આ સર્વે પદાર્થની ગોળીઓ કરીને આપવી. અગર સોડા સલ્ફેઇટ જેવો પિત્ત કાઢી નાંખનાર દ્વાર આપવો. અગર ખનીજ ઝરાનાં પાણી આપવાં. જેવાં કે હનિયાડિ જેનોસ, ફેડ્રિકશાળ, એપેંટા, કાર્સેબાડ વગેરે. આ બધી દવાઓ કેટલાક દિવસ લીધા પછી તેનો રેચક ગુણ કમી થાય છે, તેથી વિશેષ પ્રમાણમાં આપવાં જોઈએ. જ્યારે મલાવરોધ, પેટ અગર આંતરડાંની અંતરત્વચાની અશક્તિથી થાય છે ત્યારે તે સ્થાન ઉપર વિદ્યુત પ્રયોગ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

જો નબળાઈ હોય, તો રેચક દવાઓ સાથે લોહનો કોઈ પદાર્થ દવાના રૂપમાં આપવો. જેમકે લોહભસ્મ સાથે ત્રિક્ષ્ણાદિ ચૂર્ણ આપવું. અગર પીલ-એસોઝએટફેરી આપવું. આ વિકાર પુરૂષ કરતા સ્ત્રીઓમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. કસરતનો અભાવ, ખેસી રહેવાની ટેવ, જમવામાં અભિતાહારપણું, તેમ શુદ્ધ હવાનો અભાવ વગેરે બાબતોથી સ્ત્રીઓમાં આ વિકાર વધારે જોવામાં આવે છે. આ વિષય એવો મોટો છે, કે તે ઉપર ધલાયદું પુસ્તક છપાવી બહાર પાડી શકાય. પરંતુ અત્રે આથી વિશેષ ચર્ચા કરવાની સોંધ નથી. તાત્પર્ય એટલુંજ છે, કે મલાવરોધ ક્રિયા કારણથી થયો, અગર થાય છે, તેનો સંપૂર્ણ તપાસ કરી તે પ્રમાણે વ્યવસ્થા કરવાથી વિશેષ ભય લાગવાનું કારણ નથી.

આ પ્રમાણે મલાવરોધ દૂર થાય, એટલે તેના દબાણથી થનાર વિકારો જોવા કે પેટ ફૂલી જવું, જઠર શૂળ, નિદ્રાનો નાશ, સ્વપ્નાવસ્થા, એન ન પડવું વગેરે ચિહ્નો પોતપોતાની મેળે દૂર થાય છે.

આંતરડામાં ચૂક આવવી:—આંતરડામાં અપચો થવાથી જે ત્રાસ ભરેલું ચિહ્ન દેખાય છે, તે ચૂક કહેવાય છે. પાછળ કહ્યા પ્રમાણે કારણો દૂર કર્યાથી ચૂક મટે છે. તથાપિ કોઈ કોઈવાર કારણનો પત્તો નહિ મળવાથી રોગી બહુ કષ્ટ પામે છે. આ વખતે ચૂકની ચિકિત્સા નીચે લખેલા ધોરણ પર કરવી. મળનો અટકાવ થયો હોય તો દિવેલ જેવી સારક દવા આપી અગર અસ્તિ પ્રયોગ કરી આંતરડામાંથી મળ કાઢી નાંખવો. પિચકારીમાં એરંડીઝ, ટરપેનટાઇન, હિંગ વગેરે રેચક દવાઓ તથા વાયુ હરનાર દવાઓનો ઉપયોગ કરવો, ચૂકની સાથે અતિસાર હોય, તો અતિસાર બંધ કરવાની વ્યવસ્થા કરવી, એટલે ગ્રાહક દવાઓ પેટમાં આપવી, અગર તેવી દવાઓની પીચકારી આપવી. સાધારણ ઉપાયોમાં ચૂક મટાડવા માટે પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર લગાવવું; અથવા દિવેલ લગાવી ગરમ ગરમ પોટિસથી શેક કરવો.

કેટલીવાર ઉપર કહેલી દવાઓ કરતાં છતાં ચૂક કમી નહિ થતી હોય, અને રોગી એક સરખો ટળતળતો હોય, તે વખતે સર્વોત્તમ ઉપાય અશીલનું

સત્વ (મોર્ફિયા) છે. આ માત્ર સારાસાર વિચાર કરીનેજ આપવી, કારણુ જો કે આ દવા વિષમય છે, છતાં તેના યોગ્ય પ્રમાણમાં તથા યોગ્ય સમયે ઉપયોગ કરવાથી પુષ્કળ ફાયદો થાય છે. તેથી આનો ઉપાયોગ સમજનાર માણસના હાથે કરવો.

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીએ એક ઠેકાણે લખ્યું છે કે:-

વહનાગ જેવો ઝેરી પદાર્થ પણ કુશળ અનુભવી મનુષ્યના હાથે અતિ ઉત્તમ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

અવષ્ટંભના કારણથી ચૂંક થઈ હોય, ત્યારે મોર્ફિયાનો ઉપયોગ કર્યાથી તાત્કાલિક થોડો વખત સાફ લાગે ખરું પરંતુ ચુકતું કારણુ જે અવષ્ટંભ છે, તે નહિ મટવાથી ચુક ફરી ઉપડે એટલુજ નહિ પણ વધે પણ ખરી. જેથી પ્રથમ અવષ્ટંભ દૂર કરવાની વ્યવસ્થા કરવી. ચુક મટાડવા માટે મોર્ફિયા આપવું પડે તો મ્હોં વાટે આપવા કરતાં ત્વચા વાટે પીચકારીથી આપવું વધારે સાફ છે. આ કાર્ય માટે તેની યોગ્ય પ્રમાણમાં ટિકડીઓ તૈયાર મળે છે. આવી એક ટિકડી ૫ થી ૧૦ ટીપાં ડિસ્ટીલ્ડ વૉટર (શુદ્ધોદક) માં ઓગાળી દુખતા ભાગની આબુખાબુ ત્વચામાં પિચકારી વાટે દાખલ કરવી. ચુક ઉપર ઘણી દવાઓ હોય છે; પરંતુ કારણુ પ્રમાણે તેની યોજના કરવી જોઈએ. જેમકે ઇન્ટેસ્ટાઇનલ ઓબ્સ્ટ્રક્શન થવાથી પણ ચુક આવે છે. આ વખતે રેચક દવાઓથી તત્તમાત્ર ફાયદો નહિ થતાં ઉલટું પ્રાણુ જાય તેવું થાય છે. કારણુ આ રોગમાં આંતરડાં બેવડાં થઈને તેની આંટી પડી જાય છે. જેથી ઉપરનો મળ નીચે ઉતરી શકતો નથી. અને આવી વખતે જીરૂગ્રામ આપવાથી પેટ ફૂલી જઈ પ્રાણુ જતો રહેશે તેમ લાગે છે. તેજ પ્રમાણે ગમે તેટલા વાતન અથવા શ્વેદન ઉપચારો કર્યા છતાં પણ કાંઈ પણ ફાયદો ફાયદો થતો નથી. જેથી આ વિકારમાં આંતરડાં સરલ કરવા માટે પુષ્કળ ઓલિવ્ડ ઓઇલ ગુદા માર્ગે પીચકારીથી આપવું. આટલું કરતાં છતાં પણ આંતરડાં સરલ ન થાય, અને થોડો પણ મળ બહાર નહિ પડે તો શસ્ત્રવૈદની સલાહ અને મદદ લેવી ઉચિત છે.

આંતરડાંની સ્થિતિસ્થાપકતા:—ઘણીવાર જેમ જઠર પહોળું

થાય છે, તેમ આંતરડાં પણ પહોળાં થાય છે. આમાં આંતરડાંની સંકેતિક શક્તિ કમી થાય છે. આ દરદમાં સિટ્રિકિનઆ જેવી આંતરડાંના સ્નાયુની શક્તિ વધારનાર દવા આપવી જોઈએ.

મૂળ વ્યાધિ-હરશ:—ઉપર જણાવ્યા મુજબ મળનો અવરોધ થવા માટે અને ફસ્ત સાફ ના ઉતરે, એટલે તે મનુષ્યને કરાંઝવું પડે છે. યકૃત બરાબર કામ ન કરી શકે તેથી પોર્ટલ વેધનની શાખાઓમાં રૂધિરાભિસરણ કમી થાય છે. ગુદાદ્વાર આગળની રક્ત વાહિનીઓ (પોર્ટલ વેધનની શાખાઓ) રૂધિરથી ભરાઈ જાય છે, તેથી તણાય છે. આ વખતે કરાંઝવાથી તે વધારે તણાય છે, જેથી ગુદાદ્વાર આગળ સોજો આવે છે. કેટલીક વાર વિશેષ તણાયાથી કુટી જઈ તેમાંથી રૂધિર નીકળે છે, આવા વિકારને મૂળ અગર હરશ કહેવાય છે. આ દરદમાં મૂળ કારણ જે યકૃત છે, તે બરાબર કામ કરી શકે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. તેમ મળ સૂકાઈને એટલો કઠણ થાય છે, કે બહાર નીકળતી વખતે ગુદા આગળ દબાણ થઈ રૂધિર નીકળે છે, તથા વેદના થાય છે. માટે જેથી મળ નરમ રહે, તથા સાફ નીકળે તેવી ગોઠવણ હોવી જોઈએ. યકૃત સુધારવાથી મળ સુધરે છે. કેટલીક વખત આ રોગ એટલો બધો વધી ગયેલો હોય છે, કે તે જગાએ શસ્ત્રવેદની મદદ લેવી પડે છે.

પૃથ્થ:—આંતરડાંનાં વિકારમાં જે જે અવયવ નાદુરસ્ત હોય, તે તે અવયવને પૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળે, તેવું અન્ન લેવું જોઈએ. તે મુખ્ય બાબતજ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. જેમકે અતિસારમાં હલકું તથા પાચન થાય તેવું અન્ન આપવું. ચરખીવાળું અન્ન બધ કરવું. જે અતિસાર અપચાથી હોય, તો દૂધ તથા ચૂનાનું નિતરૂં પાણી અગર દૂધ અને સોડાવોટર આપવું. જે અતિસાર પ્રથમ કહેલા ત્રણ રસ અપૂર્ણ રીતે તૈયાર થયેલા તેને લીધે હોય, તો કૃત્રિમ રીતથી પાચન કરેલું અન્ન આપવું. તેમ અતિસાર તથા સંઘ્રહણીમાં છાશ અતિ ઉત્તમ ઉપાય છે. પણ છાશ સારી રીતે તૈયાર કરેલી હોવી જોઈએ અન્ન માર્ગના સર્વે વિકારો તેમાં વિશેષ કરીને આંતરડાંના વિકારોમાં છાશ અતિ ઉત્તમ છે. જે બધકોશ હોય, તો તે શા કારણથી

યએલ છે, તેની શોધ કરવી. મિષ્ટ પદાર્થ થોડા દિવસ સુધી નહિ આપવા. કપોટીવાળી બાખરી માત્ર આપવી, તથા હાથ પાવી. તેમ તાજી શાક-ભાજી, અંજીર, દ્રાક્ષ, કેળાં વગેરે ફળફળાદિનો ઉપયોગ કરવો.

ચહા, કૌશી તથા અશીણુની ટેવ પાડવી નહિ. હમેશાં ખુદ્દી હવામાં ફરવું. આ રોગમાં ખાસ કરીને પેટના સ્નાયુને શ્રમ પડે, તેવા પ્રકારની કસરત કરવી. એક સરખું બેસી રહેવું નહિ. જે જે પ્રકારની કસરતથી પેટના સ્નાયુને શ્રમ પડે, તે સર્વે પ્રકારની કસરત અગ્નિમાંથી તથા યકૃતના વિકારને દૂર કરે છે. કારણુ કસરતથી આંતરડાં, યકૃત, જઠર, વગેરે પેટની ઇંદ્રિયોના સ્નાયુ બલવાન થાય છે, તથા તેથી તેના અવયવની ક્રિયા સરળ રીતે ચાલવાને ઠીક પડે છે. આવી કસરતના જુદા જુદા પ્રકાર હોય છે. (૧) બંધકોશ હોય, તેવા માણસે ઉભા રહી પોતાનું શરીર જમણી તથા ડાબી તરફ ફેરવવું, અગર આગળ કે પાછળ વાંકું વાળવું. (૨) સવારે ઉઠ્યા પછી પેટ ચોળાવવું, તે માટે હાથ અગર એકાદ ધાતુનો ગોળો કરી, તેના ઉપયોગ કરવો; અને મોટાં આંતરડાંની શરૂઆતથી તેના છેડા સુધી તે દિશામાં ચોળાવવું. આથી બંધકોશવાળા માણસોને સાંઈ લાગે છે કેટલાકને સૂતી વખતે અગર સવારે ઉઠ્યા પછી તરતજ ગરમ પાણી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. દસ્ત સાફ થવા માટે રોજ રોજ જુલાબ કે પિચકારી લેવી નહિ; કારણુ આમ કરવાથી આગળ ઉપર તેની ટેવ પડી જાય છે, તેથી તે સિવાય દસ્ત સાફ ઉતરતો નથી. હમેશાં નિયમિત સમયે મળશુદ્ધિ માટે જવાની ટેવ પાડવી. જ્યારે દિશાએ જવાની હાજત હોય, ત્યારે તે દાબી દેવાની કેટલાકની જે ટેવ છે, તે તેમણે બિલકુલ છોડી દેવી જોઈએ.

“ ન વેગાન્ ધારયેદ્દિમાન્ જાતાન્ મૂત્રપુરીષયોઃ ॥”

(ચરક સં. તા, સુ. અ ૭ વા.)

“ ડાહ્યા માણસોએ પિશાબ કે મળશુદ્ધિની હાજત થાય, તો દાબી દેવી નહિ. ”

વાગ્મટ પણ એમ કહે છે, કે મળમૂત્રની હાજત થઈ, એટલે ઈતર કામમાં જોડાવું નહિ.

(ન વેગિતોડન્ય કાર્યઃ સ્યાત્ ।

(વા. સૂ. અ. ૨ રા.)

કેટલાકને ખીડી અગર હુકકો પીધા સિવાય સવારમાં દસ્ત સાફ ઉતરતો નથી. મુખમાં સરખા શહેરમાં તબાકુ પ્રમાણે ચહાનો ગરમ પ્યાલો પીધા સિવાય દસ્ત સાફ ઉતરતો નથી. આ બધું હાનિકારક ટેવનું પરિણામ હોય છે. બનતા સુધી સાદા ઉપાયથી બધકોશ દૂર થાય, તો ભારે ઉપાય લેના નહિ.

અત્યાર સુધી પાચનક્રિયાના માર્ગમાં થતાં લક્ષણો તથા તેની ચિકિત્સાનો નિર્ણય કર્યો. હવે અપચાથી થનાર સર્વ શરીર ઉપરના લક્ષણોની ચિકિત્સાના વિષે નિર્ણય કરીએ.

નિરક્તતા:—જ્યારે શરીરને જરૂરી દ્રવ્ય યોગ્ય પ્રમાણમાં નથી મળતું ત્યારે નિરક્તતા થાય છે. જેથી પાચક રસ તૈયાર કરનાર પિંડને રક્તનું યોગ્ય જોડાણ નહિ મળવાથી અગ્નિમાંદ થાય છે. અગ્નિમાંદથી પાચન થતું નથી; અને તેથી અન્નનો રસ બરાબર તૈયાર થતો નથી. તેમ જ કોઈ થાય છે, તે અપૂર્ણ હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે નિરક્તતા થાય છે. અને મનુષ્ય ફિક્કુ દેખાય છે. તેની સર્વ શક્તિ ઓછી થાય છે; તેથી અગ્નિમાંદ અધિકાધિક થવામાં સહાય મળે છે. આ પ્રમાણે આ ઘટમાળ ચાલુ રહેવાથી રોગી દિવસે દિવસે અશક્ત થાય છે. તેના શરીરમાં બિલકુલ શક્તિ રહેતી નથી. આવે વખતે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય તથા ખાધેલું અન્ન પાચન થાય તેવી દવાઓ વાપરવી. જે યકૃતના બિગાડથી નિરક્તતા થઈ હોય, તો ધાત્રી લોહનો ઉપયોગ કરવો; અથવા થોડા પ્રમાણમાં માત્ર લોહની કોઈ પણ દવા લેવી. પાચન ક્રિયામાં કિંચો બગાડ થયો છે, તેની શોધ કરી તેની ઉપર કલ્પા પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવી, તથા રોગીને ખુદી હવામાં રાખવો.

મસ્તક શુળ:—આ વિકારનું કારણ પણ શોધી કાઢવું. કોહવાણથી મસ્તકશુળ થયું હોય, તો કોહવણ બંધ થાય, તેવા ઉપાયો યોજવા. કોહવાણમાં ધણીવાર જઠર તેમજ આંતરડાંમાંનાં વિષમય પદાર્થ કાઢી નાંખવા

માટે અનુક્રમે ઉલટી તથા જીલ્લાય થાય, તેવી દવાઓ આપવી જોઈએ. મસ્તક-શૂળમાં સુંઠ, મેન્થોલ, સાબરશિંગ, બરફ વગેરે સ્થાનિક ઉપચાર કરાય છે. પરંતુ કારણ દૂર કર્યા સિવાય તેનો વિશેષ ફાયદો થતો નથી. જઠરના અપચામાં મસ્તકની પાછલી બાજુએ તથા નાનાં આંતરડામાં અપચાને લીધે મસ્તકની આગલી બાજુએ દુખે છે. તેથી જેવી સ્થિતિ હોય, તે પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવી.

નાવિક રક્તપિત્ત—સ્કર્હી:—આ રોગ ખલાસી લોકો જેમને કેટલાક માસ પર્યંત સમુદ્રમાં પ્રવાસ કરવો પડે છે, તથા તે વખતે તાજી શાકભાજી, લીંબુ વગેરે પદાર્થ ખાવામાં આવતાં નથી, તેઓમાં જેવામાં આવે છે. તે ઉપરથી તેને નાવિક રક્તપિત્ત નામ આપેલું છે. આ વિકારમાં રક્તની સ્થિતિ બરાબર નહિ હોવાથી ફિકાશ આવે છે. અવાળું પોચાં પડે છે, અને કાળાં થઈ જાય છે. કોઈ કોઈવાર અવાળું સડી જઈ તેમાં ચાંદા પડે છે, અન્ન ચવાતું નથી, મ્હોંમાં દુર્ગંધ આવે છે, અવાળામાંથી રક્ત પડે છે; તથા તે થૂંક સાથે મિશ્ર થાય છે, અને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. રોગીને તેનો પત્તો લાગતો નથી; તેથી તે ગભરાઈ જાય છે. જ્યાં ત્યાં ઇંદ્રિયોમાં રક્તનો સચ્ચ થાય છે પગ ઉપર ભૂરા રંગનાં ચક્રમાં દેખાય છે. ચામડીની અંદર પણ રક્ત બરાઈ જાય છે; જેમાં ચાંદાં પડે છે પગ ઉપર સોજા આવે છે, તથા બંધકોશ થાય છે. એકંદર રીતે જીદી જીદી રીતના શાકભાજી માંસરસ વગેરે પદાર્થ ખાવામાં નહિ આવવાથી તેમાં રહેલા ક્ષાર શરીરને નહિ મળવાથી રક્ત બિલકુલ બગડી જાય એટલે કે હાડકાં પણ નિર્બળ થાય છે. કારણ હાડકાંને જરૂરી જીદાં જીદાં દ્રવ્ય આ રક્તમાંથી મળી શકતાં નથી. આ વિકાર માટે ઉપાય કર્યા પહેલાં તે સાચી કૃત્ત્રણ થયો છે, તે પ્રથમ ખોળી કાઢવું જોઈએ. માટે પાચનક્રિયામાં જો કોઈ બિગાડ થયો હોય, તો તેનું કારણ દૂર કરવું. જે દ્રવ્યની અપૂર્ણતાથી રક્તની આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ હોય, તે દ્રવ્ય યોગ્ય પ્રમાણમાં મળે તેવી તજવીજ કરવી. આ માટે જેમાં કેલ્સિયમ અગર પોટાશિયમ ક્ષાર આવતા હોય તેવા પદાર્થ ખાવામાં વાપરવા. જેમકે લીંબુ, દાડમ, આંબલી, જાંબુ, ખોર, માંસળી, ગાજર, કાલીંગડાં વગેરે જીદાં જીદાં ફળફળાદિ, તથા મૂળાનાં પાંદડાંને

રસ, તથા કોખીજ, કૉલી ફલાવર, પટારા, ડુંગળી, દૂધી, કોળું વગેરે તાજી શાક ભાજી તથા સારૂ અન્ન, માંસરસ, દૂધ, છાશ, વગેરે પદાર્થ ખાવામાં આપવા.

મ્હોંમાં પડેલાં ચાંદાં મટાડવા તથા દુર્ગંધિ નાશ કરવા માટે દવાઓના કોગળા તેમ દંતધાવન ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો. અવાળુ પોચાં પડી તેમાંથી રક્ત નીકળતું હોય તો તેના ઉપર ટિક્ચર ક્રેટચ્યુ તથા ટિક્ચર મહૂ સમ-પ્રમાણમાં લેઈ ૩ વતે લગાડવું. તેજ પ્રમાણે જરૂર જણાય તેમ લોહ, કિંચના-ધન, કેલ્શિયમ તથા પોટાશિયમના ક્ષાર કોડલિન્ટર ઑઇલ, માંસરસ, પોર્ટવાઇન વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

શરીર ઉપરનાં ચાંદાં, બધકોશ, રક્તસ્રાવ વગેરે લક્ષણો હોય, તો પ્રત્યેકની ચિકિત્સા કરી દવા આપવી. નાનાં બાળકમાં આ રોગ દેખાઈ આવે, તો બાળક દોઢ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેને સ્ટાર્ચ (ચર્કરામય)વાળું અન્ન આપવું નહિ. મોસખીનો રસ દિવસમાં ત્રણ ભાગમાં તોલો, બે તોલા આપવો. બાળકને દૂધ ઉપરજ રાખવું. ચહા, સાકર વગેરે પદાર્થ આપવા નહિ. શરીરે બદામનુ તેલ, કોડલિન્ટર ઑઇલ અથવા પેંકિઆટિક ઇમલ્શન લગાડવું. એકંદર રીતે પાચન ક્રિયા સુધારી રક્ત પૂર્વ સ્થિતિપર આવે, તેવી વ્યવસ્થા કરવી. જેથી આ વિકાર દૂર થશે.

મધુપ્રમેહ:—આ વિકારમાં પ્રથમ કહેલાં કારણોથી યકૃત અનામકપિંડ અગર મજ્જાતત્તુ બગડે છે, માટે જે જે કારણો દેખાય, તે તે કારણો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ વિકારમાં દવાનો ઉપયોગ કર્યા કરતાં અન્ન સંબંધી પથ્યનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દવાઓ પૈકી અરીણુ આ વિકારમાં મુખ્ય છે. અરીણુથી યકૃતની જેવી હોય તેવીજ સાકર રક્તમાં મોકલવાની ક્રિયા બધ થાય છે, માટે અરીણુ નહિ, તો તેનું સત્ત્વ (કોડિઆ) આપવામાં આવે છે તેમજ સોમલ, અબ્રકબરમ, બગભરમ, ચંદ્રપ્રભા, જાળુનાં પાનનો રસ અથવા ખીયાંની બૂકી, સમાંગીનાં મૂળીઆં વગેરે ઉપયોગમાં આવે છે. સિવાય પથ્ય સારી રીતે પાળવી જોઈએ. સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ સાકર તથા જેમાં સ્ટાર્ચ અગર સાકર હોય તેવા પદાર્થ વર્જ્ય કરવા. જેમકે મેવા, મીઠાઈ, ગળ્યાં ફળફળાદિ, ચોખ્ખા, જાણુદાણુ મધ, આરાઈટ, પટારા વગેરે.

આમાંથી એકાદ પદાર્થની રોજની ટેવ હોય, તો એકદમ નહિ છોડતાં તેનો ધીમે ધીમે ત્યાગ કરવો. ગળપણુ માટે સાકરને બદલે સેકેરાઇનનો ઉપયોગ કરવો. દૂધ લેવામાં હરકત નથી. જેને અડચણ ન હોય, તેણે માંસાહારપર રહેવું. ધર્મમાંથી મેદો જુદો કાઢી થૂલાની ભાખરી ખાવા આપવી. તરસ મટાડવા માટે ફાર્ફોરિક એસિડ, લીંબુનો રસ અથવા પોટાશ બાય ટારટરેટ પાણીમાં નાંખી પીવાને આપવું. ક્ષારવાળી જમીનમાંથી પાણી પીવું. છાશ પીવા આપવી. અનુકુળ હોય, તે પ્રમાણે કસરત કરવી. બધું શરીર સારી રીતે ચોળાવવું, તથા મન શાંત રાખવું. આ પ્રમાણે અગ્નિમાં ધમાં થનાર ચિહ્નોની ચિકિત્સાનો થોડો વિચાર આપણે કરી ગયા. આખરે એટલું જ કહેવાનું કે પ્રતિબંધક ઉપાયો પ્રમાણે ચાલવાની દરેક મનુષ્યે વ્યવસ્થા કરવી, જેથી રોગ નિવારક ઉપાયની જરૂર પડતી નથી. ખીજ પ્રકારના (રોગ નિવારક) ઉપાયો ઉપર આધાર રાખવો. એટલે એક સારા ઘરમાં ઉંદર, સાપ, વગેરે પ્રાણીને પ્રથમ દર પાડવા જી, તેને પૂરી નાંખવા માટે ઉદ્યોગ કરવો તેના સરખું હોય છે. તેથી જેમ અને તેમ પ્રથમની એટલે રોગ પ્રતિબંધક ચોજના પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ. એકંદર પાચનશક્તિ સ્વાભાવિક રિચતિમાં રહે, તેવી કાળજી હોવી જોઈએ, જેથી આવા રોગથી ખીક લાગવાનાં કારણો વધશે નહિ.

સારમેતચિકિત્સાયાં પરમગ્રેશ્વ પાલનમ્ ॥

આ ચિકિત્સાનો પરમ સાર એ છે કે જઠરાગ્નિનું પાલન કરવું. અર્થાત્ ખોરાક ખવાતો ને બરોબર પચતો રહે તે મુખ્ય સંભાળવું.



ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીમાં મળતાં આરોગ્ય, સુખાકારી અને વૈદકને લગતાં પુસ્તકો.

અકસ્માત વખતે મદદ અને ઇલાજ—

(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) ... રૂ. ૦-૪-૦

અખળા સંજીવન—(કર્તા રા. રા. દેવશંકર મોતીરામ વ્યાસ.) રૂ. ૦-૮-૦

આરોગ્યતાનાં મૂળતત્ત્વો—(ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) રૂ. ૦-૩-૦

આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા—

(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) ... રૂ. ૦-૧૦-૦

ઔષધિકોષ—(કર્તા સ્વ. રા. રા. ચમનરાય શિવશંકર.) રૂ. ૧-૮-૦

ગર્ભપોષણ—(કર્તા ડૉ. ધનજીશા હોરમસજી મહેતા.) ... રૂ. ૦-૬-૦

ગૃહવ્યવસ્થા અને આરોગ્યવિદ્યા—

(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) ... રૂ. ૦-૧૦-૦

છાકરાંની આરોગ્યતા—(રા.ખ. દોલતરામ કાશીરામ પડિત.) રૂ. ૦-૬-૦

મરડી વિષે લાપણ—(ડૉ. ધનજીશા હોરમસજી મહેતા.) રૂ. ૦-૧-૦

મા ને દીકરી—(કર્તા રા. રા. હરિપ્રસાદ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) રૂ. ૦-૨-૦

માને શિખામણ—(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) રૂ. ૦-૬-૦

મેલેરિયા—(કર્તા ડૉ. હરિપ્રસાદ વૃજરાય દેસાઈ.) ... રૂ. ૦-૧-૦

માંદાની માજવત—(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) રૂ. ૦-૨-૦

લોકોપયોગી શારીર વિદ્યા—

(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) ... રૂ. ૦-૪-૦

શહેરની આરોગ્યતા—

(કર્તા ડૉ. યુનીલાલ ત્રીભોવનદાસ બહેરાવાળા.) ... રૂ. ૦-૦-૬

સાર્વજનિક આરોગ્યતા—(કર્તા શાસ્ત્રી નારાયણ ગીરધર ઠાકર) રૂ. ૦-૧-૦

સાર્વજનિક આરોગ્યતા—(કર્તા ડૉ. માર્કેન્ડરાય માધવરાય દવે) રૂ. ૦-૧-૦

હિંદુસ્તાનની આરોગ્યતાનો સુધારો—

(કર્તા ડૉ. જોસફ બેન્જમીન બામનોલકર.) ... રૂ. ૦-૩-૦

આ સિવાય ખીજ પુસ્તકો માટે એક પોસ્ટ કાર્ડ લખી મોટું પુસ્તકોનું કેટલોગ નીચેને સરનામેથી મંગાવો.

આસિ. સેક્રેટરી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી-અમદાવાદ.

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીમાં મળતાં આરોઃ સુખાકારી અને વૈદકને લગતાં પુસ્તકો.

અકસ્માત વખતે મદદ અને પ્રલાજ—

(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) ... રૂ. ૧. ૦
અમળા સંજીવન—(કર્તા ગ. રા. દેવશંકર મોતીરામ વ્યાસ.) રૂ. ૦. ૬
આરોગ્યતાનાં મળતરુઓ—(ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) રૂ. ૦. ૬
આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા—

(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) ... રૂ. ૦. ૬
ઔષધિકોષ—(કર્તા ન. રા. ચમનરાય શિવશંકર.) રૂ. ૦. ૬
ગર્ભપોષણ—(કર્તા ડૉ. ધનજીશા હોરમસજી મહેતા.) ... રૂ. ૦. ૬
ગૃહવ્યવસ્થા અને આરોગ્યવિદ્યા—

(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) ... રૂ. ૦-૧૦-૦
છાકરાંની આરોગ્યતા—(રા. બ. દોલતરામ કાશીરામ પટિત.) ... રૂ. ૦-૬-૦
મરડી વિષે લાપણુ—(ડૉ. ધનજીશા હોરમસજી મહેતા.) રૂ. ૦-૧-૦
મા ને દીકરી—(કર્તા રા. રા. હરિપ્રસાદ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ) રૂ. ૦-૨-૦
માને શિખામણુ—(કર્તા ડૉ. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ.) રૂ. ૦-૬-૦
મેલેરિયા—(કર્તા ડૉ. હરિપ્રસાદ વૃજગાય દેશાઈ) ... રૂ. ૦-૧-૦
માંદાની માવજત—(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) રૂ. ૦-૨-૦
સાકોપયોગી શારીર વિદ્યા—

(કર્તા ડૉ. નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ.) ... રૂ. ૦-૪-૦
માંદાની આરોગ્યતા—

(કર્તા ડૉ. સુનીલાલ ત્રીભોવનદાસ બહેરાવાળા.) ... રૂ. ૦-૦-૬
સાર્વજનિક આરોગ્યતા—(કર્તા શાસ્ત્રી નાગયણુ ગીરધર ઠાકર.) રૂ. ૦-૧-૦
સાર્વજનિક આરોગ્યતા—(કર્તા ડૉ. માર્કેન્ડરાય માધવરાય દવે) રૂ. ૦-૧-૦
હિંદુસ્તાનની આરોગ્યતાનો સુધારો—

(કર્તા ડૉ. જોસફ બેન્જમીન બામનોલકર.) ... રૂ. ૦-૩-૦
આ સિવાય ખીજ પુસ્તકો માટે એક પોન્ડ કાર્ટ લખી મોકલું પુસ્તકોનું
કટલોગ નીચેના સરનામેથી મંગાવો.

આસિ. સેક્રેટરી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી-અમદાવાદ.

